สิ่งที่แอบแฝง

พระวิสุทธิสังวรเถร



สิ่งที่แอบแฝง

พระวิสุทธิสังวรเถร (หลวงพ่อเลี่ยม ฐิตธมฺโม)

หนังสือเล่มนี้
พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

โดย

กองทุนพลังชีวิต อาคมธรรมทาน

สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ

พระวิสุทธิสังวรเถร (หลวงพ่อเลี่ยม ฐิตธมฺโม)
เรื่อง : สิ่งที่แอบแฝง
ISBN : ๙๗๔-๙๑๕๐๗-๙-๑

มกราคม ๒๕๔๘ จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม
โดย กองทุนพลังชีวิต อาคมธรรมทาน
จัดพิมพ์เผยแผ่เป็นธรรมบรรณาการ ไม่มีจำหน่าย
ตามเจตนารมณ์ของ **เรืออากาศตรี อาคม ทันนิเทศ**

ยุทธนา เพ็งปาน
วิทยุทหารอากาศ ๐๑ มีนบุรี คลื่นความถี่ ๙๔๕ กิโลเฮิรตซ์
เอ.เอ็ม. เวลา ๐๙.๐๐-๑๒.๓๐ น. ทุกวันจันทร์-วันเสาร์
เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ ๑๐๕๑๐
โทร. ๐-๒๙๑๔-๖๓๐๗, ๐-๒๙๑๔-๖๕๑๗

พิมพ์ที่ ชินอักษรการพิมพ์
๔๒๗/๑๙ ถ.ประชาราษฎร์ สาย ๒ แขวงบางซื่อ
เขตบางซื่อ กรุงเทพฯ ๑๐๘๐๐
โทร. ๐-๒๕๘๕-๒๒๑๔, ๐-๒๙๑๒-๗๘๙๕

สิ่งที่แอบแฝง

ธรรมโอวาท

ของ

พระวิสุทธิสังวรเถร

ต.โนนผึ้ง

อ.วารินชำราบ

จ.อุบลราชธานี

โทรศัพท์, โทรสาร ๐-๔๕๓๒-๒๗๒๙

คำอนุโมทนา

เพื่อเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา ด้วยความระลึกถึงและปรารถนาดีในญาติธรรมทั้งหลาย กองทุนพลังชีวิต อาคมธรรมทาน โดยคุณภักดี ทันนิเทศ จึงแจ้งความจำนงขออนุญาตจัดพิมพ์หนังสือธรรมะ เรื่อง“สิ่งที่แอบแฝง” โดยไม่มีการดัดแปลงแก้ไขจากต้นฉบับเดิม จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม เพื่อการเผยแผ่แจก เป็นธรรมทานบรรเทาความเร่าร้อนในญาติธรรมให้กว้างไกล มากยิ่งขึ้น

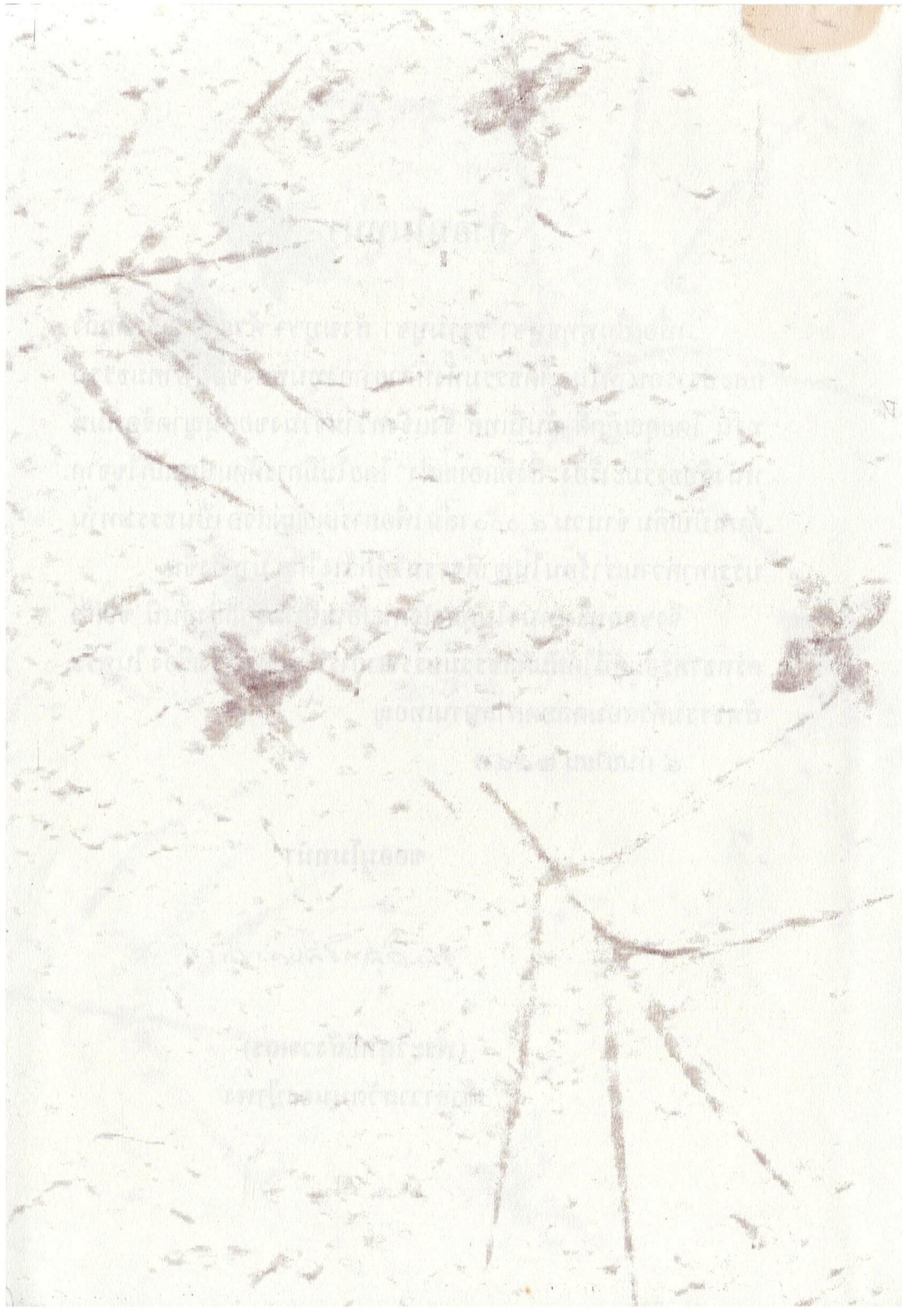
จึงขออนุโมทนาในกุศลเจตนาอันเป็นมงคลยิ่งอันนี้ ขอเจ้าศรัทธาพร้อมผู้ที่ได้สัมผัสธรรมบรรณาการนี้ จงเจริญรุ่งเรือง ในพระสัทธรรมคำสอนตลอดกาลนานเทอญ

๔ กันยายน ๒๕๔๗

ขออนุโมทนา

พระวิสุทธิสังวรเถร

(พระวิสุทธิสังวรเถร)
เจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง



คำปรารภ

กระบวนการต่ ของการเกิดดับของจิตใจ ที่มีทั้งความดี และความชั่ว ดีใจ เสียใจแอบแฝงอยู่ เป็นสิ่งที่นักปฏิบัติต้องทำความเข้าใจให้แจ่มแจ้งจึงจะไม่หลงติดตาข่ายของตัวเองที่แอบแฝงอยู่

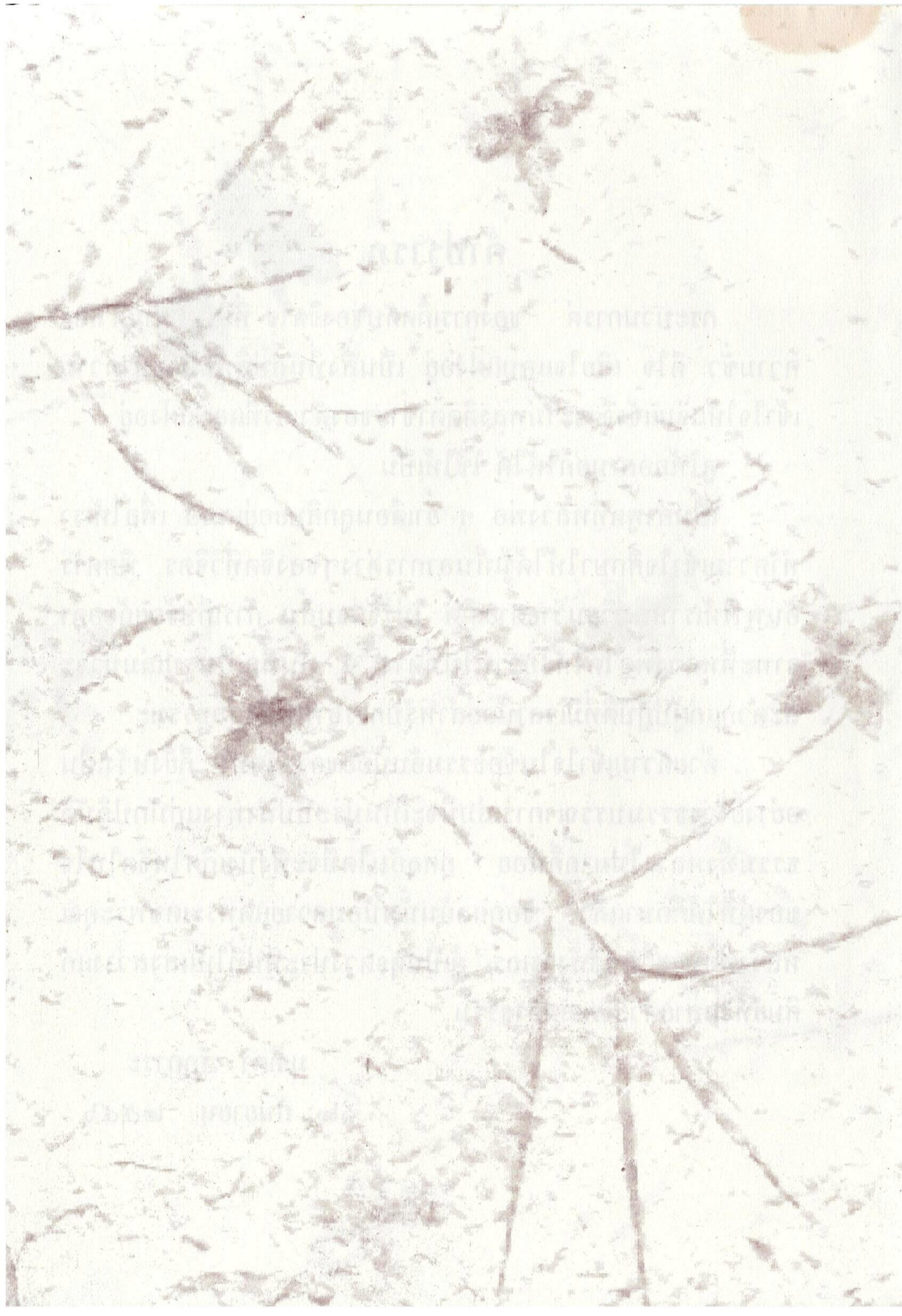
ดูให้ออก บอกให้ได้ ใช้ให้เป็น

เป็นคำพูดที่หลวงพ่อ ฯ ย้ำเตือนลูกศิษย์อยู่เสมอ เพื่อให้เราทำความเข้าใจศึกษาให้ได้รู้เห็นอาการต่างๆของจิตที่วิจิตร พิศดารอันพาให้เราหลงเวียนว่ายตายเกิด ไม่รู้จักจบสิ้น การเก็บร้อยถ้อยคำวาทะที่หลวงพ่อได้ให้โอวาทในที่ต่าง ๆ บันทึกเป็นรูปเล่มน่าจะสะดวกแก่ผู้ปฏิบัติที่มีเวลาน้อยสำหรับการอ่านหนังสือธรรมะ

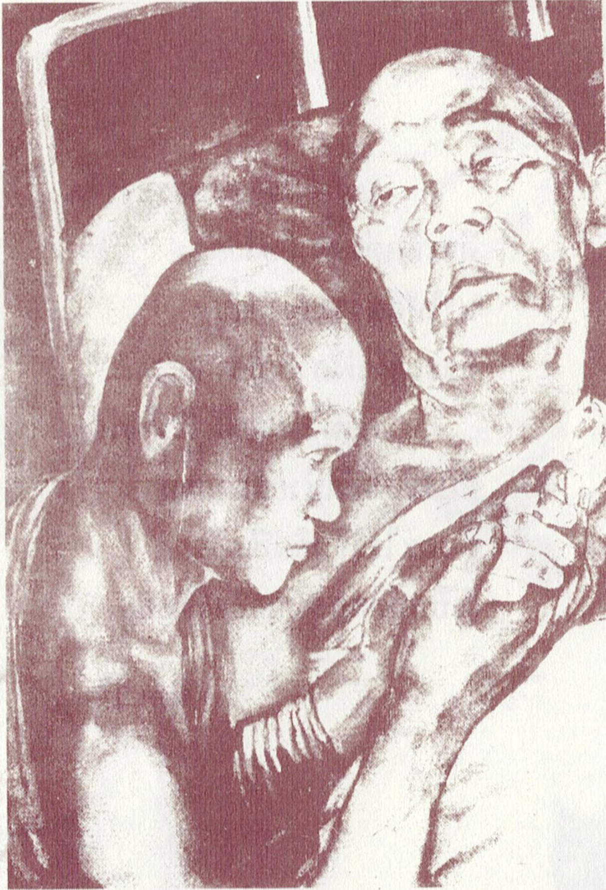
ด้วยความเข้าใจในข้อธรรมอันน้อยของผู้จัดทำ ก็ยังหวังเป็นอย่างยิ่งว่าธรรมบรรณาการเล่มนี้จะเป็นประทีปนำทางแก่นักปฏิบัติธรรมทั้งหลายไม่มากก็น้อย กุศลอันใดที่จะพึงบังเกิดในจิตในใจของผู้ที่ได้ศึกษาแล้ว ขอกุศลอันนั้นน้อมถวายแด่พระเดชพระคุณหลวงพ่อพระวิสุทธิสังวรเถร ผู้เป็นดุจดวงประทีปที่ให้แสงสว่างแก่ศิษย์ทั้งหลายด้วยจิตเมตตาธรรม

มุฑิตา สักการะ

๑๒ กันยายน ๒๕๔๖







"เลี่ยม... ท่านช่วยรับภาระหน้าที่นี้
แทนผมด้วยนะ เพราะผมมันหมดวาระเวลาแล้ว"...



มาให้ดีมีธรรมประจำจิต
ดีจะติดต่อตั้งเมื่อยังอยู่
มาให้ดีมีธรรมเข้าค้ำชู
ดีจะอยู่แบ่งภาคเมื่อจากเอย
อยู่ที่ไหนอยู่ได้ให้เขารัก
ดีประจักษ์ดีช่วยอำนวยผล
กินอะไรรู้จักกินสิ้นกังวล
ดีเป็นผลดลสนองต้องใจเอย

ฐิตธมฺโม





พระวิสุทธิสังวรเถร
(หลวงพ่อเลี่ยม ฐิตธมฺโม)
เจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง
จังหวัดอุบลราชธานี

สิ่งที่แอบแฝง

สภาพของการประพฤติปฏิบัติ ให้พยายามศึกษา ศึกษาความรู้สึกของตัวเอง อย่าไปศึกษาความรู้สึกของคนอื่น ความรู้สึกของเรานี่แหละ เราศึกษาที่ตรงนี้

พยายามถอดความรู้สึก ถอดอากัปกิริยาที่มันเป็นสิ่งกีดขวาง สิ่งแอบแฝง สิ่งที่มันเป็นกาฝาก

กาฝากนั้นก็หมายถึงความเห็น มันเป็นความเห็นแบบโลกาธิปไตย มันเป็นความเห็นแบบโลก......



วิเวก

พระพุทธเจ้าท่านให้คำจำกัดความกายวิเวกว่า กายวิเวก คือ สงัดกาย คนทั่วไปก็หมายถึงต้องอยู่ห่างไกลจากชุมชน สังคมที่ทำให้เกิดความรู้สึกมีอารมณ์สับสนวุ่นวาย เราจึงถือว่าเป็น ที่สงัด

ความจริงพระพุทธเจ้าท่านให้ความหมายคำว่า "สงัดกาย" นี้คือการมีความเห็นด้วยความเข้าใจว่า กายมันเป็นเพียงสภาวะ เป็นสภาวะธาตุที่เป็นไปตามกฎของธรรมชาติ มีอายุขัยตามกาลตามสมัยของมัน.....

ผู้ค้นหา

ในหนึ่งชั่วโมงที่เรานั่งสมาธิ ให้จิตของเราอยู่กับลมหายใจเข้าออก เมื่อเรามีความรู้สึกเกี่ยวข้องเห็นลมหายใจเข้า ลมหายใจออกในเวลานั่ง เราก็เปลี่ยนไปในอิริยาบถอื่นที่เรามีการเคลื่อนไหว คือในอริยาบถยืนอย่างนี้แหละให้ความรู้สึกมีสมาธิในการเดิน คนเดินมีสมาธิคือคนเดินอย่างผ่อนคลาย คนเดินอย่างองอาจเพื่อค้นหากุศลฝ่ายต่ำ...



การเดินทาง

กาลเวลามันผ่านไป กิจวัตรที่เราทำประจำก็พยายามทำด้วยเจตนาที่มีความตั้งใจบริสุทธิ์ใจ ทำด้วยศรัทธา มีสติรอบคอบเพื่อยังความเจริญก้าวหน้าเพื่อการเดินทางของเราให้เป็นไปในลักษณะให้ถึงจุดหมายปลายทาง

ถ้าเราสำนึกได้อย่างนี้ ก็เป็นเหตุให้เกิดบุญเกิดกุศลขึ้นมา แล้วยังความเจริญให้เกิดขึ้น...

ตาวิเศษ

"สติ" เห็นจิตก็สักว่าจิต อันนี้จะทำให้เกิดความรู้สึกเหมือนกับว่าเป็นสมาธิชนิดหนึ่งเหมือนกัน แล้วไม่ได้ทำให้เกิดความรู้สึกอยู่ใต้อำนาจของมารได้

ท่านจึงให้มีความรู้สึกเกี่ยวข้องสิ่งที่เรามีในนามธรรมนั้นละเอียดอ่อนพอสมควรเหมือนกับว่าเรามีตาวิเศษชนิดหนึ่ง มีญาณวิเศษชนิดหนึ่งมีความรู้พิเศษชนิดหนึ่งพอที่จะมาลบล้างสิ่งเหล่านี้ไปได้ รู้สึกว่ามีอำนาจเหนือกว่า ถึงกับว่าไม่คล้อยตาม จะเป็นสังขารประเภทจิตสังขาร คือความรู้สึกที่เป็นความดี ประเภทจิตสังขารที่เป็นประเภทไม่ดีเราก็ไม่เอาทั้งสองอย่าง ทั้งดีและไม่ดีเราก็ไม่เอา...



เวลาที่ล่วงเลย

เราปฏิบัตินั้นเพื่ออะไร ? เราไม่ได้ปฏิบัติเพื่ออวดอ้างว่าเราเป็นผู้วิเศษ เราก็เป็นคนธรรมดานั้นแหละเป็นรูปธาตุนามธรรม มีความเปลี่ยนแปลงไปในท่ามกลาง ในที่สุดก็มีความดับสิ้นไปเป็นธรรมดาเหมือนกัน ไม่มีอะไรแตกต่างกันแม้แต่สัตว์โลกทุกชนิด จะแตกต่างกันก็อยู่ที่คุณธรรมที่มีขึ้นเป็นขึ้น

ในการปฏิบัติมันมีความแตกต่างกันเหมือนกับภาวะของการมีการเป็นของแต่ละองค์นั้น ก็ไม่เหมือนกัน เราจะให้เหมือนกันมันก็ไม่เหมือน มันก็ต้องแตกต่างกันเป็นธรรมดา อันนี้ก็ให้พากันคิดพากันพิจารณา

เพราะกาลเวลาที่มันล่วงไปมันมีค่ามหาศาล เป็นคุณค่าที่หาประมาณไม่ได้ เราอย่าปล่อยให้มันไร้คุณค่า ไร้ประโยชน์ พยายามฝึกฝนหัดตนของตนให้เห็นความรู้สึกในคุณค่าของการปฏิบัติให้มาก.....

อารมณ์คือกองขยะ

เรื่องอดีตเป็นสิ่งที่ทำให้รู้สึกพะวงมากเหมือนกัน ส่วนมากความรู้สึกของเราก็ชอบสาวเอาแต่อดีตมา ท่านเรียกว่ามโนสัญญาเจตนาหาร สาวเอาเรื่องอดีตที่เป็นสิ่งที่เราผ่านมา เหมือนกับวันที่มันล่วงมานั่นแหละ มันกลายเป็นอดีตไป ผลของอิริยาบถที่เราทำมันก็กลายเป็นกองขยะไป เราทำโน่นทำนี่มันเหมือนกองขยะโลกบางคนก็ว่าทำได้มากดีมีผลงาน แต่ผมว่ามันกลายเป็นกองขยะไม่รู้ตัว เหมือนกับมดมันทำรู มันขนดินออกมาจากรู ทำเป็นที่อยู่อาศัยของมันทำไม่หยุดก็ได้กองดินใหญ่ขึ้นๆ และก็รูกว้างออกไปก็นึกว่าตัวเก่งมีความสามารถ อันนี้เป็นเครื่องย้อมใจเหมือนกันนะ เราต้องไม่เกิดความรู้สึกประมาททำให้จิตใจหลงในอำนาจของสรรเสริญ อันนี้เป็นเครื่องกางกั้น เป็นอุปสรรคของการปฏิบัติ อุปสรรคของความสงบเหมือนกันนะ มันเป็นอุปสรรคเพราะความเข้าใจที่ถูกครอบงำด้วยอำนาจของอวิชาความหลง .....



ดี แต่ไม่ถูก

ความเงียบความสงัดถึงแม้ว่าเราจะพักอยู่ในอิริยาบทใดเดินอยู่ก็ดี นั่งอยู่ก็ดี ตลอดถึงนอนอยู่ก็ดี ก็เป็นการพักผ่อนไปในตัวให้มีความคลี่คลาย

ความเงียบความสงัดก็เป็นการปล่อยอารมณ์ความรู้สึก อันใดที่เป็นอารมณ์ทำให้เกิดความรู้สึกเกร็ง เราก็ควรปล่อย ให้รู้จักตัวเองอย่าไปกดดันตัวเอง เอาความอยากเข้ามาใส่

ถ้าเราไม่ดี แต่อยากให้ดีก็ดีไม่ได้ ถ้าเราทำไม่ได้แต่อยากให้สงบ อย่างนี้ก็ไม่ถูก...

ความเสื่อม

เกี่ยวกับดินฟ้าอากาศก็เป็นเรื่องของธรรมดา ไม่ใช่เรื่องที่จะทำให้เกิดความวุ่นวายขัดข้อง เป็นเรื่องธรรมดาของธรรมชาติเหมือนกับภาวะธรรมชาติของสังขาร

การตั้งอยู่หรือการดับไปมันก็มีขึ้นเป็นขึ้นแบบรูปการณ์ธรรมชาติ ธรรมดาของเขา

ถ้าเราดูแบบมันจะเจริญตามโลกเขามันก็เจริญ แต่ว่าเราถือว่าเป็นความเสื่อมแบบหนึ่งของนามธรรม ไม่ใช่ความเจริญ คือความเสื่อมหรือเราจะมองในลักษณะโลกทั่วๆไปว่าพัฒนาให้ดีขึ้น พัฒนาให้มันดีลง ดีขึ้นกับดีลงมันก็อยู่ด้วยกัน

ถ้าอย่างหนึ่งดีขึ้น อีกอย่างหนึ่งก็ต้องดีลง มันเป็นธรรมดาอย่างนั้น......



โลกธรรม

เราผู้ปฏิบัติจะเป็นอดีตที่ผ่านมา ผลของอิริยาบถที่เราเคลื่อนไหวไปมามันจะเป็นกองขยะก็ให้มันเป็นกองขยะไป แต่เราก็ไม่ปล่อยความรู้สึกให้ไหลไปตามอำนาจของอารมณ์ ของความลุ่มหลงครอบงำไว้ อันนี้ก็ให้มองกันให้ดีๆ ผู้ปฏิบัติต้องใคร่ครวญต้องตรึกตรองอย่าปล่อยอารมณ์ให้หลงในอดีต หลงในอนาคตถึงกับปล่อยให้อำนาจของโลกธรรมความรู้สึกที่เป็นเรื่องของโลกครอบงำ

เรื่องสรรเสริญก็ดี เรื่องนินทาก็ดีมันเป็นของมีประจำโลกอยู่แล้ว ถึงว่าพระพุทธเจ้าจะมาหรือพระพุทธเจ้าจะไม่มา เราจะอยู่เราจะไปมันก็อยู่อย่างนี้

ฉะนั้นเราผู้ปฏิบัติเราจึงต้องตั้งตัวตั้งสติให้มีสติคอยกำหนดรู้ซึ่งสิ่งที่เราสัมผัสเป็นนามธรรม นามธรรมเป็นของที่ไม่มีตัวตนแต่เป็นภาวะของความรู้สึกที่เป็นเครื่องบ่งบอกชักจูงเราอยู่ตลอดกาลตลอดเวลา



ทำเอง

การติดตามดู การระวังตัวเอง พยายามทำให้มาก พยายามฝึกให้มาก

การนั่งสมาธิ การเดินจงกรมพยายามทำให้มาก

ผมเองก็ไม่สามารถนำพวกท่านได้ทุกขณะ ให้พวกท่านทั้งหลายทำกันเอง เพราะตัวของท่านเอง ไม่ใช่ตัวของผม ผมก็ทำของผม ผมก็อยู่ของผม ผมอยู่อย่างนี้

ผมอยู่แบบนี้.....



ตามดูจิต

ธรรมชาติคือความรู้สึกนั้น ถ้าเราถลำเข้าไปในเขตข่ายของเขา เขาก็จะมอมเมาเราให้ลืมตัวลืมตน สังเกตุดูเหมือนสัตว์บางประเภท เช่น ไก่ ทำนองนั้น เขามอมเมาให้ชนกัน ทำลายกัน จนถึงกับตายก็มี แล้วได้อะไร เราก็ไม่มีอะไรที่จะได้ แต่ว่าถูกอำนาจของความรู้สึกมอมเมาเลยทำไป

อันนี้ก็เหมือนกัน ถูกความมัวเมาจากโลกธรรมนั่นเอง เพราะเราไม่ได้มองภายในกัน ไม่ได้มองจุดใน ไม่ดูจุดในกัน ถ้าเราดูจุดในจริงๆมันก็คงจะเข้าใจได้ และก็เป็นทางให้พ้นทุกข์ ไปได้และเป็นทางให้เข้าในห่วงของความเป็นผู้ถึงซึ่งความเป็นผู้สละเสียซึ่งอุปธิทั้งปวงได้ เราสังเกตุดู ถึงกระนั้นท่านยังกล่าวเป็นภาษิต เตือนสติผู้ปฏิบัติทั้งหลาย

ท่านเตือนในลักษณะว่าให้ตามดูตัวของตัวเอง และก็รู้จักตัวของตัวเอง **ผู้ปฏิบัติตามดูจิตของตน คนนั้นจะพ้นจากบ่วงของมาร** ท่านก็พูดในแง่ให้ความคิด ให้สติเรา เราก็ควรตามดูในลักษณะอย่างนั้น...

เก็บกด

...เรามาฝึกมาหัด ฝึกหัดอดกลั้นอดทนไม่ใช่ว่าเราจะหลีกจากสังคมเราอยู่ในสังคมนี่แหละ แต่ว่าต้องให้มีความรู้สึกมีฐานของตัวเอง การปฏิบัติไม่ใช่หนีจากสังคมนะ ถ้าหนีจากสังคมเราก็ตายเท่านั้นเอง เพราะสิ่งเกี่ยวข้องกับสังคมเรามีอยู่ บางคนเห็นว่าอยู่ร่วมกันมาก ๆ ก็ไม่สบาย วุ่นวาย

อันนั้นมันไปเก็บเอาของคนอื่นมาทับถมตัวเอง เก็บเอาเรื่องของคนอื่นมาแจกแจง ทำตามอำนาจของความอยากของตัวเอง มันก็ไม่ดีมันทำให้เกิดความเก็บกดอะไรสักอย่างหนึ่งขึ้น

ถึงกับทำให้มองคนอื่นมองบุคคลอื่นในแง่ทำให้ตัวเองเกิดความไม่สบายขึ้น เราต้องดูตัวเอง พยายามดูอารมณ์

เห็นบุคคลอื่นในสังคมเป็นธรรมดา เราก็มีสภาพที่รองรับความรู้สึกเหล่านั้น....



วิมุติภาษา

หยุดการใช้ภาษาสมมุติเราเคยใช้มาทุกวันภาษาสมมุตินี่

เราไม่เคยใช้ภาษาวิมุติกันเสียเลย ภาษาธรรมเราก็ไม่เคยใช้ เคยใช้แต่ภาษาโลกก็เลยไม่รู้จักใช้ภาษาธรรม ไม่รู้จักความเป็นธรรม เพราะภาษาสมมุตินั้น ไม่ใช่ทางที่จะทำให้เกิดความเห็นถูกได้ มันเป็นทางให้เกิดความหลงเพลิดเพลินเท่านั้นเอง.

ความรู้สึกอันนี้ เราก็มาหยุดกัน หยุดกันให้เห็นคุณค่าของการใช้วิมุติภาษา

วิมุติภาษา คือภาษาที่พ้นไปจากโลก เรามาใช้ภาษากันอย่างนั้น...

ศรัทธา

ในฐานะเราก็เป็นผู้ฝึกหัด เป็นผู้ปฏิบัติ สติของเราก็ยังลุ่มๆ ดอนๆ บางทีก็ไหลไปตามอำนาจความหลงในอวิชชา บางทีก็เกิดมีความรู้สึกศรัทธา คราวมีศรัทธารู้สึกว่าอะไรก็สบายไปทั้งนั้นแต่คราวไม่มีศรัทธาก็รู้สึกคลายความเพียร จิตหมุนเวียนมาสู่กามคุณนั้นมันก็ทำให้เกิดความรู้สึกไม่ดี

เราก็ดูความรู้สึกของเราในแง่เพื่อให้คลายความรู้สึกกำหนัดย้อมใจ มิใช่ว่าเราจะอยู่ในลักษณะอย่างนี้ อยู่ในโลกนี้ไม่ได้ไปไหนเราก็ต้องหนีไปตามภาวะเหตุปัจจัยของเรา

เรามาประพฤติปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า เราก็พยายามทำของเรา ตั้งใจทำของเรา ยืนก็ดี นั่งก็ดี นอนก็ดีให้มีความรับผิดชอบมีสติสัมปชัญญะรู้เท่าอารมณ์ของตัวเอง อย่าปล่อยให้ความรู้สึกของตัวเองนั้นให้ความอยากครอบงำ...



โลกวิทู

โลกวิทู เป็นผู้รู้แจ้งโลกเป็นผู้รู้จักโลก รู้จักโลกก็รู้จักอารมณ์ อารมณ์กับจิต อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิต จิตกับอารมณ์เราต้องแยกกันออกได้

อารมณ์เป็นอย่างหนึ่ง จิตเป็นอย่างหนึ่ง เราต้องพยายามแยกด้วยความเป็นผู้รู้สึกใคร่ครวญ มีธรรมวิจัยสอดส่อง มีสติเมื่อมีอารมณ์มากระทบเกิดขึ้น เราก็รู้จักว่าอารมณ์ก็เป็นสักว่าอารมณ์

เหมือนกับว่าปกติใบไม้จะอยู่เฉย ๆ ถ้ามีลมมาพัดใบไม้จะไหวเพราะมีลมมาพัดใบไม้จึงไหว

ปกติใบไม้มันก็อยู่เฉยๆ มันอยู่ในลักษณะเป็นใบไม้ธรรมชาติ แต่พอถูกลมพัดมันก็ไหว อันนี้ก็เหมือนกัน เปรียบเหมือนอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิต อารมณ์ที่มากระทบอายตนะที่สมบูรณ์ ก็เลยมีการเกิดขึ้น ต้องดูให้รู้จักด้วย...

ธรรมชาติแห่งความจริง

ให้เห็นกายในกาย ให้เห็นกายสักว่ากาย จนถึงกับว่าเห็นเป็นสักแต่ว่า เห็นสักว่ารูป ส่วนที่มันเป็นรูปธรรมมันก็เป็นไปตามภาวะ

มันก็ยึดเอาไตรลักษณ์ หรือสามัญญลักษณะเป็นจุด อย่างการดูการรู้การเห็น

สามัญญลักษณะ คือวิปัสสนาญาณ ท่านก็กล่าว ญาณทำให้รู้เห็นอย่างแจ่มแจ้งชัดเจน ถึงกับทำลายอวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรมได้ ต้องอาศัยสามัญญลักษณะ

สามัญญลักษณะเราจะตั้งไม่ได้ เพราะเป็นธรรมชาติของความจริง จะอยู่ที่ไหนจะเป็นวัตถุประเภทใด มันก็มีความจริงของมันอยู่ในที่นั้น ...



บัวบาน

...บัวที่พ้นจากน้ำแล้วบาน เมื่อบานมันก็แสดงออกถึงความพร้อม พร้อมพรั่งถึงที่แล้ว อันนี้ก็เหมือนกับการปฏิบัติ

สามัญญลักษณะคือ เห็นความจริงในความจริงมันก็หมดความสงสัย

หมดอุปาทานการยึดถือ หมดความสำคัญมันก็หมดไปตามธรรม ตามเหตุปัจจัยของมัน....



สืบต่อ

เดินก็ให้เดินเหมือนเดินจงกรม นั่งก็ให้เหมือนนั่งสมาธิ ยืนก็ยืนมีสัมปชัญญะ เคลื่อนไหวอิริยาบถทุกอิริยาบถให้มีความรู้สึกเหมือนว่าเราได้เกี่ยวข้องกับการประพฤติปฏิบัติไม่ขาดสาย

หยาดน้ำที่เป็นหยด ถ้าความถี่มีมากขึ้นเราก็ถือว่าเป็นหยาดน้ำ หยาดน้ำนั้นมีพลัง สามารถชะทำของแข็งให้ทะลุเป็นทางได้ เหมือนกับหยาดน้ำที่มันตกจากที่สูง ลงใส่ที่ต่ำ จะถูกของแข็งเป็นหินที่มีความรู้สึกที่เราเรียกว่าเป็นของแข็งแกร่งมันก็สามารถทะลุเป็นทางได้

อันนี้ก็เหมือนกัน การประพฤติปฏิบัติก็เหมือนกัน จริตนิสัยที่มีการสืบต่อมีสันตติ การสืบต่อจะเป็นเหตุให้เกิดปัญญาเป็นเหตุให้เกิดความรู้เท่าทัน เป็นเหตุให้เกิดความเห็นแจ้ง เราก็พยายามทำความรู้สึกทั้งหลายเหล่านั้นให้มาก อันนี้เป็นโอกาสของเรา ชีวิตเราจะไม่เป็นหมัน วันเวลาของเราจะไม่ตายเปล่า วันเวลาจะมีคุณค่า ชีวิตก็จะเป็นชีวิตที่มีประโยชน์..



อารมณ์ของสมณะ

ในเสนาสนะนั้นก็ไม่ควรจะที่จะให้มีอะไรมาก ให้มีแต่บริขารของสมณะ แล้วก็สิ่งเอื้ออำนวยต่อเวลากลางคืนก็มีเทียน สำหรับให้แสงสว่างบ้างเวลาที่เราต้องการที่จะทำให้เกิดความคล่องตัวในความเป็นอยู่ เราก็มีเทียน นอกนั้นตำรับตำราก็อย่าให้มาก ถ้าตำรามากเข้ามาแทรกซึมความรู้สึกของเรามาก อารมณ์ของสมณะจะน้อยลง โอกาสที่เราจะได้เกี่ยวข้องกับอารมณ์ของกรรมฐานจะไม่สม่ำเสมอ เพราะไปพะวงแต่ตำรับตำราที่มีการเขียนขึ้น

การเขียนอ้างอิงหลักเดิม แต่เป็นแต่เพียงคาดคะเน วิจารณ์ไปตามความรู้สึกความเห็นก็มี แต่เราก็ไม่ควรที่จะให้มันมาเกี่ยวข้องในเรื่องของการประพฤติปฏิบัติในส่วนของอารมณ์ของสมณะมาก ให้มีแต่ข้อประพฤติปฏิบัติให้มาก......



ชีวิตเป็นของน้อย

ชั่วชีวิตหนึ่งท่านก็บอกว่าไม่นาน ท่านจึงเปรียบเทียบเหมือนกับพยับแดด พยับแดดนี้มันก็เป็นสภาพที่เรียกว่าเร็วมาก

ถ้ามาเปรียบเทียบให้มีลักษณะกว่านั้นก็คงจะเปรียบเทียบเหมือนกับหยดน้ำค้าง หยดน้ำค้างที่มันติดอยู่ยอดหญ้าหรือใบไม้มันก็มีแต่ช่วงในช่วงของอากาศที่มีความเย็น ความหนาว ความมืด หยดน้ำค้างมันจะมีในช่วงนั้น ถ้ามีแสงแดด มีลมพัดผ่านหยดน้ำค้างก็หายไป อันนี้เปรียบเทียบชีวิตก็แค่นั้นเอง การเข้าพรรษา ๙๐ วันนี้ก็ไม่มาก

ฉะนั้นเมื่อเรามีการสมาทานอยู่จำพรรษา จำเป็นจะต้องมีกฎเฉพาะตัว อย่างน้อยก็มีกฎเฉพาะตัวเองเกี่ยวกับข้อประพฤติปฏิบัติ เพื่อให้ได้มาซึ่งนิสัยของท่านผู้มีความเป็นอยู่อย่างมีอุดมการณ์ มีหลักการ....



ของปลอม

ธรรมชาติของความจริงทั้งภายในภายนอกมันเป็นธรรม

มันเป็นสิ่งที่เป็นธรรมอยู่แล้ว เพียงแต่เรามีสิ่งแปลกปลอม มีสิ่งฉาบทา อำนาจของความอยากเข้าเกี่ยวข้อง

มันจึงทำให้เกิดความรู้สึกอย่างนั้นมาพลุ่นพล่าน จนเป็นเหตุให้เราไม่รู้จักตัวเอง.............

เลิก

สิ่งใดที่เราเคยทำมาแต่มันไม่เหมาะสมเราก็เลิก เราก็หยุด หัดทวนกระแสเสียบ้าง หัดทวนกระแสของโลกของอารมณ์ ของตัวเองเสียบ้าง

เราเคยทำตามเขามานานแล้ว...มันก็ได้แค่นั้น.... เราก็มาทวนกันมาทวนกระแสมาเดิน...

พระพุทธเจ้าท่านนำก็เดินอย่างนั้น เดินไปเรื่อย ๆ ในที่สุดเราก็ได้นิสัย....



ปฏิปทา

คำว่า "สัมมาปฏิปทา" เป็นภาษาของการเดินทางโดยไม่มีการหยุดยั้ง โดยไม่มีการหยุดเดินเรื่อยไป ปฏิปทาก็เหมือนกัน สัมมาปฏิปทาความประพฤติของเราปฏิบัติของเราก็เหมือนกัน

ทำเรื่อยๆไปทำอย่างไม่ขาดสายทำอย่างมีสติ ทำอย่างผู้ตื่น ทำอย่างผู้เบิกบาน ก็ย่อมทำให้เกิดความรู้สึกไม่มีอุปสรรค ถ้าเราทำด้วยลักษณะที่เป็นทาสเป็นผู้อยู่ใต้อำนาจของกิเลสตัณหา ก็ย่อมมีอุปสรรคเป็นธรรมดา

สัมมาปฏิปทาเป็นข้อปฏิบัติของเรา ซึ่งเราให้นามว่าทางสายกลาง สัมมาปฏิปทา ทางสายกลางซึ่งเป็น "มรรคจิต" ก็หมายถึงว่าความพร้อมของสติ สติที่เป็นองค์ประกอบให้เกิดความรู้สึก "รู้ "....

ตัวกู ของกู

ความสำคัญผิดมันมาจากความรู้สึกมีความเห็นที่เห็นแก่ตัว ตามรูปแบบนะ ความเห็นแก่ตัว ว่าตัวกู ของกู ลักษณะอย่างนี้ มันทำให้เกิดความวุ่นวายสับสน เป็นความรู้สึกที่เอือมระอา เป็นความรู้สึกที่น่าเกลียด เป็นความรู้สึกที่น่าขยะแขยงสำหรับสังคมผู้ประพฤติปฏิบัติ เราก็ต้องรู้จักด้วยรู้จักอารมณ์ที่เป็นของตัวเอง ไม่ใช่ว่าเราจะมัวแต่เพลิดเพลิน

พอดีร่างที่ถือว่าเป็นตัวเป็นตนไม่สบายเกิดขึ้น ก็ขัดข้องจิตใจ ก็รู้สึกรวนเร ไม่แน่ใจวุ่นวาย เกิดความเดือดร้อน โดยไม่ได้คำนึงถึงสภาวะธรรมเพราะความรู้สึกที่ไม่มีคุณธรรมของการประพฤติปฏิบัติอยู่ในตัว ในที่สุดก็เกิดความรู้สึกเป็นทุกข์...



สังขารมาร

เรื่องของการปฏิบัติ สิ่งที่เราต้องสร้าง ที่ท่านเรียกว่าความรู้ตัวหรือสติ ก็พยายามสร้าง อย่าปล่อยให้ความรู้สึกให้ไหลไปตามอารมณ์ จนเกิดความรู้สึกลุ่มหลง จนเกิดความเห็นที่ไหลไปตามสังขาร...

คนเราส่วนมากก็ทำตามความคิด ทำตามความเห็นที่ไหลไปตามสังขารของตัวเองมาก โดยไม่คำนึงถึงหลักธรรมที่ท่านชี้บอก

มีพระรูปหนึ่งมาลาสิกขา เคยบวชมานานพอสมควร ชอบอยู่คนเดียว ก็อยู่คนเดียวเรื่อยๆมา อะไรก็ไม่รู้ การอยู่คนเดียวมันก็ดี แต่มันไม่ดีสำหรับผู้ไม่มีปัญญา...

อย่างน้อย

อุปัชฌาย์อาจารย์ ที่ท่านทำหน้าที่ในการอุปสมบทให้ถึงแม้ว่าเราหนีจากท่านไป ไปหาความเงียบ ความสงัดหรือหลีกเร้นอยู่คนเดียว เมื่อมีโอกาสก็ต้องมาหาท่านอย่างน้อยก็มาทำการอุปัฏฐาก อยู่กับท่านสักเดือน สองเดือนก็ยังดีในแต่ละปี ท่านก็จะได้ซักถามอะไรที่ทำไปว่าควรหรือไม่ควร

อาจจะได้รู้เห็นถึงการแสดงออกของมารยาท เพราะคนเรามารยาทที่ท่านเรียกว่า อาจาระนั้น มันเป็นเครื่องแสดงออกทางการพูดก็ดี ทางการเคลื่อนไหวก็ดี ย่อมมีการแสดงออก...



อย่าประมาท

พวกเราทั้งหลายอย่าประมาทในการประพฤติปฏิบัติอย่าสำคัญว่าเราดีแล้ว สำคัญว่าเราพอแล้ว สำคัญว่าเราเข้มแข็งช่วยตัวเองได้มันก็ไม่แน่ สิ่งเหล่านี้เราก็ไม่ควรประมาทควรพยายามให้รับฟังรับฟังความเห็นของคนอื่นเขาด้วย เราเป็นผู้ศึกษาเป็นพระเสขะผู้ยังต้องศึกษาอยู่ก็ให้พยายามศึกษา เหมือนกับวันปวารณาก็เป็นการให้โอกาสในการกระทำของเรา เกี่ยวกับความบกพร่องย่อหย่อนหรืออะไรที่ควรไม่ควร ให้ผู้ที่เขารู้เห็นมีการว่ากล่าวตักเตือนได้มันก็เป็นการเปิดโอกาสให้กันและกัน มีการกล่าวตักเตือนกันได้มิใช่ว่าเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่แล้วจะไม่ผิดไม่ถูก มันผิดก็ได้ ถูกก็ได้ ความคิดของเรามันผิดก็ได้ เราอยู่หลายองค์ผิดก็มีถูกก็มี

ฉะนั้นความผิดความถูกมันไม่อยู่กับคนเดียวหรือหลายคนความผิด ทำอยู่คนเดียวก็ผิด ทำอยู่หลายคนก็ผิด เพราะเราอยู่ในฐานะที่เป็นปุถุชนยังไม่บริสุทธิ์ จิตใจที่ยังไม่บริสุทธิ์มันสามารถทำผิดได้....

ยังไม่พอ

ในส่วนที่เป็นฝ่ายปฏิบัตินั้นส่วนมากจะดี ส่วนมากเขาจะสรรเสริญว่าดี แต่ว่าเราผู้เกี่ยวข้องอยู่ที่นี่เรายังไม่พอ เพราะว่าเรายังฝึกผู้ใหม่อยู่ ผู้ใดยังไม่เข้าใจยังไม่รู้เรื่องก็ยังเยอะ เราเองยังอยู่ในฐานะอย่างนั้นด้วยก็มีอีกมากเหมือนกัน อันนี้พวกเราทั้งหลายก็พยายามคิดนึกให้มาก มารยาทการกราบไหว้ก็ดีควรให้มีความรู้สึกรับผิดชอบ มีสติสัมปะชัญญะ

การกราบก็เป็นมารยาทชนิดหนึ่ง การไหว้ก็เป็นมารยาทชนิดหนึ่ง การพูดก็เป็นมารยาทชนิดหนึ่ง ควรมีสติกำกับตัว จะพูดจะทำอะไรลงไปอย่าทำด้วยอำนาจของกิเลสตัณหา

ต้องมีความรู้สึกควบคุมตัวของตัวเองเราอยู่ว่าอะไรควร อะไรไม่ควร อันนี้เป็นส่วนที่เราพยายามศึกษากัน....





ต้นไม้อยู่ในป่ามันทนทานต่อลมพัดดี
มันก็อาศัยการพึ่งพิงกัน
ต้นใหญ่ก็พึ่งพิงต้นเล็ก
ต้นเล็กก็พึ่งพิงต้นใหญ่ก็เลยยืนต้นอยู่ได้
ต่อสู้ยืนหยัดต่อดินฟ้าอากาศอยู่ได้...

อานาปานสติ

ลมหายใจเข้าก็ให้นึกว่า พุท ลมหายใจออกก็ให้นึกว่า โธ ทำอยู่อย่างนี้ เพื่อให้เกิดความรู้สึกมีสติ ให้จิตของเรามีความเป็นหนึ่งแห่งสติ ความเป็นหนึ่งแห่งจิต ถ้าเราได้รับความเป็นหนึ่งแห่งจิตมีสติสัมปชัญญะเหมือนกับลมหายใจเข้าเราก็เห็นลมหายใจเข้า ลมหายใจออกเราก็เห็นลมหายใจออก อดีตอารมณ์สิ่งที่ผ่านมานั้นไม่มารบกวนและไม่ปรุงขึ้น แต่งขึ้น เป็นปัจจุบันธรรม ทั้งอนาคตที่ยังไม่มาถึง เราก็ไม่พะวงเราไม่ได้นึกไปในเรื่องอนาคตว่าจะมีอะไร

เหมือนกับว่าวันพรุ่งนี้เราไม่ได้นึกเลยว่าเราจะทำอะไร เราอยู่เฉพาะปัจจุบัน เหมือนกับชีวิตนี้ความรู้สึกนี้ ความหมายของชีพนี้อยู่ที่ลมหายใจ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก คุณค่าของชีวิตอยู่ที่นี่ คุณค่าของความมีความเป็นอยู่ที่นี่

ท่านจึงให้มีความรู้สึกมีสติอยู่เฉพาะอย่างนี้ ท่านเรียกว่า "อานาปานสติ"....



มรณสติ

ถ้ามีความรู้สึกเห็นความตายปรากฏขึ้น ความรู้สึกอยากมีอยากเป็นมันก็สงบระงับ ความทะเยอทะยานต่างๆมันก็ระงับ อันนี้วิธีระงับสังขาร ท่านจึงกล่าวว่าให้ปลงสังขารให้วางสังขาร

ด้วยธรรมที่เราได้เข้าใจ ท่านบอกว่า อะนิจจา วะตะ สังขารา ทำนองนี้ อันนี้ท่านจึงให้ระงับดับสังขารด้วยการพิจารณาถึงความตายเป็นอารมณ์

เมื่อเรารู้จักระงับสังขาร และสังขารสงบระงับลง มีแต่ความมีสติ มีแต่ความเป็นปัจจุบันธรรม นั้นแหละคือตัวกำลัง นั้นแหละคือตัวทำให้เกิดจุดระเบิดแห่งการฟันฝ่าอุปสรรค ที่กีดขวางกางกั้นเรา....

อิริยาบถสี่

สติสัมปชัญญะนี้ ท่านให้ตั้งอยู่ในความรู้สึกเกี่ยวข้องกับอิริยาบถทั้งสี่

ที่เราทำเป็นกาลเป็นเวลานั้นทำแต่เพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น เป็นครั้งคราว แต่ว่าผู้ปฏิบัติแนวโน้มที่จะทำให้เกิดความก้าวหน้า ต้องมีความรู้สึกต่อเนื่องไม่ขาดสาย

จะอยู่ในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ก็มีความรู้สึกรับรู้ รู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ตลอดเวลา....



ธรรมคุ้มครองโลก

คนที่มีความรู้สึกมีหิริ คือความละอายนั้น ก็เหมือนกับว่าได้ฐาน ได้สถานที่แห่งความรู้สึกปราศจากพิษภัย ปราศจากโทษ ลักษณะที่มีความรู้สึกละอายนั้นเป็นสิ่งนำมาซึ่งความบริสุทธิ์ เกิดขึ้นได้จากความบริสุทธิ์ท่านจึงเรียกว่า โลกบาลธรรม ธรรมเป็นเครื่องคุ้มครองโลก คุ้มครองความรู้สึกของเรานั้นแหละไม่ให้ถูกความรู้สึกที่มันเป็นอกุศลคือสิ่งที่ไม่ดี สิ่งที่หยาบคายครอบงำ

ถ้าเรามีความรู้สึกมีคุณธรรมอันนี้ ความรู้สึกต่าง ๆ มันจะพลอยให้เกิดความรู้สึกสะอาดได้ ท่านจึงกล่าวว่าศีลก็ดีจะบริสุทธิ์ได้เพราะมีความละอาย ไม่กล้ากระทำท่านจึงว่าความละอายเป็นเหมือนภาชนะที่ปราศจากฝุ่นละออง สิ่งสกปรกเปรอะเปื้อนถ้าไม่ละอายแล้วมันก็เหมือนกับสิ่งที่สกปรก คนที่ไม่มีความละอายต่อบาปไม่มีความละอายต่อความผิด สามารถทำความผิดได้ทั้งในที่ลับและที่แจ้ง.....

มรณสติ 2

มรณสติ เป็นธรรมทำให้ระงับ ความละอายต่อความผิด ทำให้มีความละอายต่อบาปกรรม ความรู้สึกที่มีความยึดถือในลักษณะอัตตาธิปไตยและโลกาธิปไตย ท่านให้ตั้งความรู้สึกนั้นให้มีสติพิจารณาความตายเป็นอารมณ์ นั่งก็ตาย ยืนก็ตาย นอนก็ตาย ลักษณะของความตายเหมือนกับว่าเราทั้งหลายนั้นได้มีการคลุกคลี ได้มีการสัมผัสอยู่

ถ้าเรามีการคลุกคลีได้มีการสัมผัสต่ออารมณ์ของมรณสตินั้น เป็นไปเพื่อความระงับความย้อมใจ เป็นไปเพื่อความไม่ทะเยอทะยาน เป็นผู้ไม่ตั้งอยู่ในความมักมากมันก็เป็นหนทางแห่งความรู้สึก ให้เกิดความสงบระงับ เป็นอารมณ์ของสมณะ...



อิทธิบาทสี่

ศรัทธาความพอใจของเรา ท่านว่าให้สร้างขึ้น ที่เป็นศรัทธาในการสร้างความดี ในการปรารภพากเพียร เมื่อมีความพอใจความพากเพียรของเราก็กระทำขึ้น

เพียรภายนอกคือการใช้อิริยาบถ มีการควบคุมระวังรักษา เดินอยู่ก็ให้เป็นเดินจงกรม นั่งอยู่ก็ให้เป็นนั่งสมาธิ นอนอยู่ก็ให้เป็นลักษณะจำวัตรให้มีสติสัมปชัญญะควบคุมดูแลไปด้วยให้พยายามสร้างขึ้น

ฉะนั้นสร้างศรัทธาก็ให้มีวิริยะด้วย เมื่อมีวิริยะก็มีการใช้จินตนาการในลักษณะใคร่ครวญ ตรึกตรอง อันใดควร อันใดไม่ควรเราก็พอจะรู้จัก มันมีเหตุของมันอยู่

นี่คือหลักของการบำเพ็ญ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา.....

มายา

ให้พยายามมีความอดทน อย่าไปคิดว่าหนาวจึงจะทำร้อนไม่ทำอย่างนี้ อย่างนี้เป็นข้ออ้างทำให้เกิดความรู้สึกเฉื่อยชาอาศัยสิ่งแวดล้อมเป็นข้ออ้าง ความเกียจคร้านมันมีข้ออ้างว่าร้อนมาก หนาวมาก อ้างว่าสายแล้ว หิวนัก มืดนักอย่างนี้ไม่ทันกาลทันเวลา อันนี้คือมายาของโมหะจริตที่ครอบงำอยู่ เราก็ไม่ควรนำมาใช้ ให้มีความตรงไปตรงมา

อย่าไปปกปิดความไม่ดีเอาไว้ เช่น ท่านกล่าวว่าเมื่อทำผิดแล้วก็มาแสดงอาบัติ ทำเช่นนี้เพื่อมิให้ปกปิดความ ไม่ดีของเรา เพื่อประจานความไม่ดีของเรา เพื่อให้บุคคลที่อยู่ร่วมให้รู้จักด้วยว่าการกระทำอย่างนี้เป็นสิ่งที่ไม่ดี ทำให้เป็นที่รังเกียจของบุคคลอื่น ขอให้รับรู้ด้วยว่าต่อไปจะสังวรระวัง เป็นเหตุให้เราละอายต่อความผิดขึ้นมาแล้วก็รู้สึกพอใจในการกระทำดีที่ตั้งใจไว้...

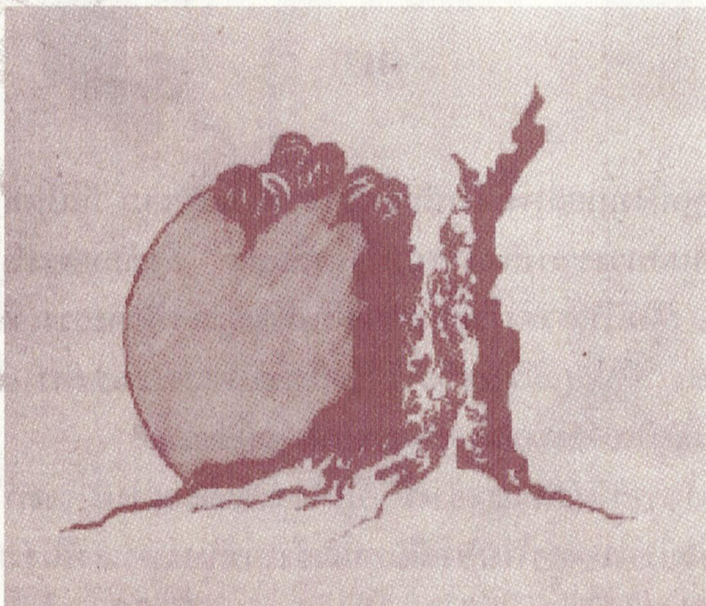


เบา

ทุกสิ่งทุกอย่างต้องเป็นรูปธาตุ นามธรรม ก็เป็นสภาวะที่ตั้งอยู่ในสภาวะของสัจจธรรม "ไตรลักษณ์" คือลักษณะที่จะเป็นอย่างนั้น อันนี้ให้เราตั้งใจดูด้วยสติสัมปชัญญะ เพื่อละวางอุปาทานการยึดถือ ให้มองลักษณะที่ว่าไม่ใช่สิ่งที่เป็นสาระแก่นสาร เป็นสิ่งที่จะต้องมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดกาล ตลอดเวลา

ถ้าเราดูในลักษณะอย่างนี้ เห็นในลักษณะอย่างนี้ จะทำไม่ให้เราไปหยิบไปแบกเอาในสิ่งที่มันหนักเข้ามาทับถมตัวเองถึงว่ามันจะหนักแต่ว่าเราไม่ไปยกไปหยิบ ไปอุปาทานสำคัญมั่นหมายสิ่งเหล่านั้นมันก็ไม่สามารถทำให้เราเป็นทุกข์ได้....





ในโลกนี้ ผู้ที่ชอบถือตัว ย่อมไม่มีการฝึกฝน
คนมีใจไม่มั่นคง ย่อมไม่มีความรู้
ผู้ประมาท แม้อยู่ในป่าคนเดียว
ก็ข้ามฝั่งแห่งแดนมฤตยูไม่ได้

ส.ส.(เทวตา)



ความว่าง

อารมณ์ใดที่เราตั้งขึ้น เราก็อยู่ในเฉพาะอารมณ์นั้น จะเป็นความรู้สึกเป็นเสียงมากระทบ จะมีความรู้สึกมีรูปมาสัมผัสก็ให้ถือว่าสักแต่ว่ารูป สักแต่ว่าเสียง ไม่มีอะไรที่จะมีผู้รับรูป รับเสียงเป็นสภาพที่ว่างๆ

เหมือนกับภาชนะที่มีอยู่ แต่ผู้ถือว่าภาชนะของตนไม่มี มันก็เป็นภาชนะที่ว่างเปล่า ความรู้สึกที่ว่างเปล่า

ถ้ามันว่าง ความรู้สึกที่ให้เกิดความวุ่นวายก็ไม่มี....

ปัจจุบันธรรม

ควบคุมตัวเองให้ได้ อย่าปล่อยให้จิตไปตามอารมณ์สังขารให้ผูกจิตเราไว้กับลมหายใจเข้าออก บังคับให้อยู่ที่นั่น สร้างให้มันมีกำลังอยู่ที่นั่น เวลานั่งก็ให้มีสติด้วย อย่าปล่อยให้อำนาจสิ่งอื่นมาครอบงำ ถ้ามันมีมาก็เปลี่ยนความรู้สึก ลืมตาก็ได้ ไม่ต้องหลับตานั่งตรงๆ ดำรงสติให้ดี ลมหายใจเข้าก็รู้ ให้มีผู้รู้ลมหายใจ ออกก็ให้รู้ ผู้รู้ คือคุณธรรมของผู้ประเสริฐ เรียกว่าผู้ตื่น ตื่นจากกิเลส ตื่นจากหลับท่านจึงให้มีสติเฉพาะลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ถ้าได้ความสงบจากอารมณ์ที่สงบใจ เราจึงค่อยน้อมนึกระลึกนึกถึงสังขารอวัยวะต่าง ๆ ที่เราสมมุติว่าสัตว์บุคคล ที่เป็นเนื้อ หนัง เอ็น กระดูกตลอดสิ่งที่อยู่ภายใน ภายนอกของสรรพางค์กาย ก็ให้พยายามดูตัวเองในฐานะเห็นเป็นรูป รูปธาตุ นามธรรม ด้วยสติสัมปชัญญะ ลมหายใจเข้าก็ให้ว่า “พุท” ลมหายใจออกก็ให้บริกรรมว่า “โธ” เป็นบริกรรมภาวนา เพื่อทิ้งอดีตอารมณ์อนาคต ให้อยู่ในปัจจุบันธรรม...



ทำตัวเอง

เรื่องการประพฤติปฏิบัติ ให้โอกาสมากๆกับตัวเอง ความเงียบ ความสงัด ก็ให้มีขึ้น ทวีความเงียบความสงัด ไม่ใช่ทวีความอื้อฉาว ทวีความคลุกคลี สิ่งเหล่านี้เป็นทางนำมาของความเสื่อม

เราต้องทวีความสงัดให้มีความสงบ ให้จิตใจใฝ่ต่อความสงบ ใฝ่ต่อการปฏิบัติ สังวรสำรวมตัวเอง ถ้าไม่สำรวมก็เป็นเหตุให้เสีย

ความเสื่อมเสียเกิดขึ้น ก็เป็นอันตรายต่อเราเองไม่ใช่เป็นอันตรายต่อคนอื่นนะ

ชีวิตกาลเวลามีคุณค่ามาก จะหาอะไรมาแลกเปลี่ยนได้ ถ้าเรามาทำลายชีวิตของเรา เรามาทำลายกาลเวลาของเรา ชีวิตเต็มไปด้วยความประมาท เต็มไปด้วยความรู้สึกที่เป็นอกุศล ก็เป็นทางนำมาซึ่งความเสื่อมหาความเจริญไม่ได้....

ยาดี

ถ้าเราอยู่ผู้เดียวไม่มีใครอยู่ด้วย เราก็คิดว่าดีอยู่ แต่ดีคนเดียว ดีบางทีก็ผิดก็มี ดีถูกก็มี

ดีผิดมันมีโทษ ดีถูกมีคุณ เหมือนกับยาดีที่เป็นอันตรายก็มีโทษ ถ้ายาดีเป็นยาบำรุงส่งเสริมให้ภูมิคุ้มกันแข็งแรง มันก็เป็นสิ่งส่งเสริมให้มีกำลัง ก็มีประโยชน์...



ภพ ชาติ

เราต้องดูที่เราเอามาทิ่มแทงตัวเอง ก็คือ เราอยากให้มันเป็นอย่างนั้น อยากให้มันเป็นอย่างนี้ ต้องการอย่างนั้นไม่ต้องการอย่างนี้ ต้องรู้จัก รู้จักวางตัวของตัวเองอยู่ในฐานะ "อุเบกขาธรรม" ไม่ต้องจัดแจงอะไรหรอกมันเป็นธรรมชาติ เสียงก็เป็นธรรมชาติ หูก็เป็นธรรมชาติอยู่แล้วก็ต้องได้ยินเป็นธรรมดา เสียงสมมุติบัญญัติสรรเสริญ เสียงสมมุติบัญญัตินินทา

เราต้องดูเข้ามาภายในตัวเอง เขาสรรเสริญเรามีลักษณะอะไรเกี่ยวข้องหรือไม่ มีตัวมีตนหรือไม่

ถ้าเราเกี่ยวข้องในลักษณะมีตัวมีตน ก็มีมันต้องมีภพมีชาติ มีสุขมีทุกข์ มันต้องมีความรู้สึกยินดียินร้ายเป็นธรรมดาของมัน....

กรรมฐานแตก

สิ่งที่เกิดขึ้นใหม่ซึ่งเป็นสิ่งที่ล่อแหลมต่อธรรมวินัยคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าก็มีมาก บางคนก็ถือว่าเป็นประสพการณ์ เช่นแต่ก่อนไม่เคยมีเทปก็มีเทป มันก็ไม่มีแต่เทปวิทยุก็มีด้วย วิทยุมาก็ฟังไปหมดทุกอย่างโทรทัศน์เล็ก ๆ ขนาดสองนิ้วก็เข้ามา

ถ้าโทรทัศน์เข้ามาก็หมดกัน เวลาเขาประกวดนางงามก็ไม่ต้องไปไหนกัน

..กรรมฐานก็แตกหมดเท่านั้นแหละ



เที่ยวเมืองไหน

พยายามนั่งสมาธิ ฝึกหัดตัวเองให้มากเป็นพิเศษ เดือนนี้ทำขนาดนี้ เดือนหน้าเอาเท่าไหร่เดือนต่อไปเอาเท่าไหร่ มีแต่กำหนดเข้มงวดเข้าไปเรื่อย ๆ เดือนนี้ไม่ฉันเดือนหน้าอาจจะสมาทานไม่พูดอย่างนั้น

หักห้ามอดกลั้นพยายามดูรูปนามตัวเองโดยเฉพาะผูกความรู้สึกนึกคิดให้อยู่ในอารมณ์ของกรรมฐานไม่ให้ไปไหน ไม่ให้ไปเที่ยวเมืองอื่นไกล ให้เที่ยวอยู่ในอารมณ์ของกรรมฐานจนเกิดความชำชองไม่ปรุงไม่แต่ง ระงับดับสังขารบรรเทาอุปาทานต่าง ๆ ได้ก็พลอยให้เกิดความรู้สึกเปลี่ยนแปลงบางสิ่งบางอย่าง ก็ให้ลงมือปฏิบัติเท่านั้นเอง

จึงจะได้ชื่อว่าเราได้ตั้งใจมาปฏิบัติ .....

หมดเรื่อง

หลักของการตัดสินของผู้ปฏิบัตินั้น ทั้งที่ผิดทั้งที่ถูกท่านก็บอกว่ามันผิดทั้งสอง ถ้ามันไม่ผิดมันก็ไม่เป็นอย่างนั้นมันไม่สำคัญว่าถูก ถ้ามันมีความสำคัญว่าถูกมันก็ผิด มันต้องทำให้ไม่มีผิดไม่มีถูก ไม่มีดี ไม่มีชั่ว วางตัวอยู่ในสภาพที่มีสติและอุเบกขาธรรม ถึงกับว่าจิตจะเป็นกุศลจิตอกุศลจิตก็ตามก็สักว่าจิตเท่านั้น หาอะไรที่เป็นเหตุให้อุปาทานยึดหมายว่านี้ดี นั้นไม่ดีไม่มี เราต้องดู ดูในความละเอียดอ่อนของความรู้สึกภายในถ้าถึงขนาดนี้แล้วคำว่าเรื่องต่างๆ ไม่มีหรอก "มันหมดเรื่อง"

ถ้ามันมีความรู้สึกประเภทนี้มันก็ยังมีเรื่องอยู่ เมื่อมันมีเรื่องมันก็ยังมีภพ มีชาติเป็นธรรมดาอย่างนั้น..



ทางเดิน

สมาธิ มันเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงให้เกิดความรู้เห็นตามความเป็นจริงได้ ท่านจึงว่าเป็นไวพจน์ซึ่งกันและกัน

ศีลก็ดี สมาธิก็ดี ปัญญาก็ดี จะแยกกันไม่ได้เพราะมันเป็นของเกี่ยวข้องกันเป็นไวพจน์ซึ่งกันและกัน ท่านจึงว่า ศีล สมาธิเป็นทาง เป็นเหมือนกับทางที่เราต้องเดิน

ถ้าพร้อมด้วยองค์คุณเหล่านี้อย่างสมบูรณ์บริบูรณ์ มันก็เกิดความถูกต้อง มันก็มีขึ้นเป็นธรรมดาของมัน...

ข้อวัตร

เราอาศัย "วัตร" ข้อประพฤติปฏิบัติ วัตรต้องเป็นวัตรสะอาด ข้อวัตรก็เป็นข้อวัตรบริสุทธิ์ มันจึงจะเจริญรุ่งเรือง สถานที่ครูบาอาจารย์ท่านสร้างไว้ สร้างไว้ด้วยเจตนาบริสุทธิ์เรามาอยู่อาศัยก็มาอยู่อาศัยในลักษณะบริสุทธิ์เหมือนกัน

ความบริสุทธิ์เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความเจริญ ฉะนั้นเรามาอยู่ก็ควรพิจารณาให้ดีๆ ไม่ใช่ว่าหมู่พวกมากๆก็มากัน มาเพื่อหลงใหลในรูป เสียง กลิ่น รส ก็อาจจะเป็นได้

สถานที่นี้เป็นที่สรรเสริญของคนทั้งหลายผู้มีความเคารพ แต่ว่าผู้ไม่เคารพเขาก็นินทา เราเป็นผู้เดินเข้ามาก็เข้ามาในฐานะเชิดชู ไม่ใช่มาในลักษณะหาโอกาสทำลาย ทำลายข้อวัตรทำลายความบริสุทธิ์ "ทำลายตัวเอง"



ไม่มีพอ

ทำอะไรอย่าให้มันทุกข์บำเพ็ญเพียรก็อย่าทำด้วยความอยาก อย่าให้มันทุกข์ สร้างอะไรก็อย่าให้มันทุกข์เวลานอนก็ไปติดอยู่นั่นก็ไม่ไหวละ

โลกนี้คำว่า "แล้ว" ว่า "เสร็จ" ไม่มี บางทีอาจจะตายก่อนก็ได้ คำว่า "พอ" ไม่มี มันเป็นอย่างนี้มาแต่ไหนแต่ไร

มันเป็น วัฏฏจักร ถ้าเราไปเกี่ยวข้องโดยไม่รู้เท่าทันมัน ก็ทุกข์เท่านั้นแหละ

ทำไปอย่าให้มันทับถมเจ้าของ ถ้ามันทับเจ้าของ

ก็อย่าไปทำมัน....

ทางต่ำ

พวกเราได้นามสมมุติว่าเป็นสัตว์เป็นบุคคล เป็นตัวตนเป็นรูปร่างแต่เป็นของที่ไม่แน่นอน ไม่ควรจะไปยึดมั่นถือมั่น จนเป็นเหตุให้เกิดความทะเลาะเบาะแว้งกัน ให้เกิดความทุกข์หรือเกิดอาฆาตจองล้างจองผลาญดูถูกดูหมิ่นสำคัญว่าเป็นอันนั้นอันนี้

ท่านจึงให้มาพิจารณาให้เข้าสู่หลักธรรมคือความจริงของธรรมชาติ ถ้าเราเข้ามาสู่ความจริงของธรรมชาติแล้ว จะไม่หลงตัวเอง จะไม่ทำให้ตัวเองมีความมัวเมาประมาท

คนประมาทคือคนทำลายตัวเองให้เป็นคนตกต่ำเป็นคนชั่ว เพราะมีความประมาทนั่นเอง...



ของมีพิษ

คนอยู่ด้วยกันถ้าพูดกันดีๆ มีเหตุผล
ก็คงจะพอพูดกันได้อยู่หรอก
ของดีมีรสชาติอร่อย ๆ ใครจะไม่ชอบ
ของที่ไม่ดี รสก็ไม่อร่อยทั้งมีพิษ
เมื่อกินเข้าไปแล้วเป็นโทษเป็นอันตรายต่อร่างกายและชีวิต
ก็ไม่มีใครต้องการ....

สุคโต

เกิดมาแล้วเบื้องต้นเหมือนกัน ท่ามกลางก็เหมือนกันที่สุดก็เหมือนกัน ไม่มีอะไรที่แตกต่างกัน ทั้งที่เป็นรูปที่สมมุติว่า ผู้หญิง ผู้ชาย เด็ก ผู้ใหญ่ก็มีลักษณะเหมือนกันอย่างนั้น

ไม่ได้วิตกวิจารณ์ว่าผู้นั้นดีผู้นั้นชั่ว ท่านให้ละวางปล่อยไปในลักษณะความเห็นจึงทำให้เกิดความรู้สึกสงบระงับดับความกังวล ไม่ได้คิดว่าคนนี้เลิศกว่าเรา คนนี้เลวกว่าเรา ถ้าคิดได้อย่างนี้ก็จะทำให้สบายใจ จิตใจเราก็วางปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติธรรมดา ลักษณะอย่างนี้เป็นความดี เป็นความสงบระงับอย่างยิ่ง สงบจากภัยในวัฏฏสงสาร สงบจากอกุศลธรรมทั้งหลาย

ถ้าสงบจะมีความสบายเป็นคนที่ไม่มีเวรมีภัยไม่มีความหวาดระแวง ไม่มีความทุกข์จะอยู่ที่ไหนก็สบาย เป็น "สุคโต" คือเป็นผู้ไปแล้วด้วยดี



ทัศนานุตตะริยะ

ผู้ที่สมบูรณ์ด้วยอินทรีสังวรเป็นผู้ที่มีบารมีแก่กล้าและย่อมเป็นที่น่าเคารพเลื่อมใส น่าทัศนะน่ามองดูของบุคคลภายนอก บุคคลผู้ที่มีความสงบทั้งมารยาททางกาย ทางวาจา ตลอดจนถึงความสงบเสียซึ่งอุปธิธรรมทั้งหลาย ก็ย่อมทำให้เกิดความรู้สึกชุ่มชื่นเยือกเย็น

พอได้ทัศนะเห็นก็ทำให้เกิดความรู้สึกสบายใจ...



จงเด็ดเยื่อใยของตนเสีย　เหมือนเอาฝ่ามือเด็ดบัวในฤดูแล้ง
จงเพิ่มพูนทางสงบ (ให้ถึง) พระนิพพานที่พระสุคตแสดงแล้ว

พุทธพจน์



แตก ดับ

กาลเวลาย่อมผ่านไป ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายก็ย่อมล่วงลับไปตามลำดับเช่นกัน ท่านจึงกล่าวถึงกาลเวลาที่มีการล่วงไป ๆ เปรียบประดุจโคที่ถูกเขาจูงเอาไปเพื่อที่จะนำไปฆ่า

ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายก็เหมือนกัน วันเวลาล่วงไป ๆ ชีวิตก็ขยับเข้าไปสู่ความแตกดับเข้าไปทุกที ๆ ท่านจึงเปรียบเทียบไว้ เพื่อไม่ให้เกิดความประมาทในการดำรงอยู่หรือการใช้ชีวิตของเรา การอยู่ด้วยความประมาทมันก็เหมือนกับการอยู่เพื่อการทำลาย

การอยู่ด้วยความไม่ประมาทนั้น เป็นสิ่งที่ควรทำอย่างยิ่ง...

สังโยชน์ สาม

การปฏิบัติเราก็ต้องรู้จักกำลังของเราเอง ว่าเรามีกำลังมากน้อยแค่ไหน เราจะมีความอดทนต่ออารมณ์ที่มากระทบได้ไหม อันนี้ให้เราเอาไปพิจารณาดู ไม่ใช่ว่าไม่พูดแล้วไม่ทำอะไร ให้มีความรับผิดชอบ มีความรู้สึกตัวอยู่เสมอ จะทำให้เราไม่หลงตัวเอง

สักกายะทิฏฐิ : มีความสำคัญในกายสังขาร

วิจิกิจฉา : ความลังเลสงสัยในพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ สงสัยในคุณงามความดีต่าง ๆ ไม่มี

สีลัพพตปรามาส : ความยึดในศีลพรต ก็ไม่มีในความรู้สึกมีความบริสุทธิ์เป็นศีล อยู่ในความควบคุมที่ถูกต้อง เป็นสุทธิบริสุทธิ์ศีล เป็นผู้บริสุทธิ์หรือไม่บริสุทธิ์ก็รู้ได้เฉพาะตัว เป็นลักษณะอย่างนี้ เป็นโอปนยิโก ปัจจัตตัง ควรน้อมเข้ามาดูจะรู้ได้เฉพาะตน อันนี้ให้เราคิดพิจารณาดูในลักษณะอย่างนี้

ต้องดูว่าท่านทำอย่างไร

ท่านปฏิบัติอย่างไร ท่านอยู่กันอย่างไร ให้พวกเราคิดดูบ้าง....



ความหลง

ในขณะที่ยังแข็งแรงมีภูมิต้านทานก็คิดว่าไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ เพราะเราหลงว่าเรายังไม่แก่เฒ่า ยังมีร่างกายแข็งแรงพอที่จะช่วยตัวเองได้ ก็ไม่รู้จักว่าความตายจะมีขึ้นกับตัวเราเอง ความแตกสลายจะมีขึ้นกับตัวเราเอง เรามองไม่เห็น มีแต่จะตั้งโครงการเอาไว้ วันนี้จะทำสิ่งนี้ วันพรุ่งนี้มะรืนนี้จะทำอันนั้น ปีนี้อยู่ที่นี่ ปีต่อไปจะไปอยู่ที่โน้น ตั้งโครงการเอาไว้อย่างนั้นเป็นเรื่องของภพชาติไม่รู้จักจบสิ้น แต่โครงการอันนั้น ก็ไม่รู้ว่าจะสำเร็จประโยชน์หรือเปล่า ไม่รู้จัก เพราะเป็นความคิดลอย ๆ ไม่มีพยานหลักฐานอะไร ไม่ทราบว่าสังขารร่างกายเราจะถึงจุดนั้นหรือเปล่า

อันนี้มันเกี่ยวกับความหลง คืออวิชชามันครอบงำ...

ดื้อ

ผู้ประพฤติปฏิบัติจะต้องมีความรับผิดชอบในตัวเอง อย่าปล่อยให้กิเลสตัณหาสิ่งที่เป็นอกุศลชักนำจนเป็นเหตุให้มีความประมาท แม้กระทั่งธรรมวินัย คำสอนของพระพุทธเจ้าก็ทำลายด้วยการไม่ประพฤติปฏิบัติตาม กระทำการฝ่าฝืนล่วงเกิน ท่านบอกเตือนก็ไม่หยุด ดื้อดึงทำตามกิเลสตัณหาของตัวเอง เอาตามความเห็นของตนเป็นใหญ่

ไม่ได้เอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ไม่ได้ผูกขาดในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แต่ผูกขาดในกิเลสตัณหาของตัวเอง มันจึงไหลไปในทางที่ต่ำ ตกเป็นทาสของกิเลสตัณหาเรื่อยไป



อะไรเสื่อม

มันเสื่อม ...คนเสื่อมจากพระศาสนา พระศาสนาไม่ได้เสื่อม
คนต่างหากเสื่อมไปจากพระศาสนา
เพราะคนไม่มีความเคารพพระธรรมวินัย
ไม่มีกฎ ไม่มีระเบียบ จึงเป็นเหตุให้เสื่อมได้...

ญาติธรรม

คนเราที่อยู่ต่างถิ่นต่างสถานที่นั้น ถ้าไม่มีการเกี่ยวข้องกันเลยก็เป็นสิ่งที่ไม่ค่อยดี เพราะการสัมพันธ์กันนั้นเป็นการสร้างตัวเองให้มีความรักความเอ็นดูหรือมีความเมตตาต่อกัน ถ้าเรามีการร่วมกลุ่มประชุมกันมีการพบปะกันก็จะมีความรู้จักคุ้นเคยกัน เมื่อเรารู้จักกันก็จะได้รู้จักความเป็นอยู่ของกันและกัน และจะทำให้มีความรู้สึกว่าเราเป็นญาติกัน ปกติพวกเราก็เป็นญาติกันโดยกำเนิดอยู่แล้ว เป็นญาติกันตามธรรมชาติ มีรูปขันธ์คือสังขารของเรา มีความเกิดเหมือนกัน และมีการเปลี่ยนแปลงเหมือนกันที่เราเรียกว่ามีความแก่และมีความรู้สึกรับรู้ความเจ็บไข้เหมือนกัน

ตลอดถึงมีความแตกสลายที่เราเรียกว่าความตายนั้นเหมือนกัน...



ทาส

คนเราชอบมีความรู้สึกสำนึกว่า อะไรก็ไม่เท่ากับตัวเอง สำคัญตัวว่าดีกว่าเพื่อนดีกว่าคนอื่น เหมือนกับว่าเราเห็นคนอื่นไม่สบายมีความแตกสลายหรือตายไปอย่างนี้ความรู้สึกของเราไม่นึกเลยว่าเราจะตาย เราจะแตกสลายจะไม่มีความรู้สึกอย่างนี้ เห็นแต่คนอื่น ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น เพราะความหลงนั่นแหละปกปิด มันปิดบัง มันพร่องอยู่เป็นนิจ มันทำให้เราอยู่ใต้อำนาจของมัน...



นักรบ

ปฏิบัติ หมายถึงการฝึกอบรมให้ชำนาญ เกิดความรู้สึกคล่องตัวก็เพราะอาศัยการฝึก สติของเราจะสมบูรณ์บริบูรณ์ขึ้น ก็ต้องอาศัยการฝึกให้มีกำลังมีพลังมากขึ้น เพราะการฝึกใครๆทุกคนก็ทำได้ ไม่ต้องเลือกชาติชั้นวรรณะ จะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ก็ทำได้ และจะอยู่ที่ไหนก็ทำได้จะเดินอยู่ จะนั่งอยู่ หรือนอนอยู่ก็ทำได้ พระพุทธเจ้าท่านให้ปฏิบัติในอิริยาบถทั้งสี่ รูปขันธ์ของเราอาศัยอิริยาบททั้งสี่เป็นเครื่องอยู่ เดินก็จัดเป็นอิริยาบทส่วนหนึ่งของรูปขันธ์จะยืน เดิน นั่ง นอน ก็มีการปฏิบัติ เป็นสมรภูมิในการต่อสู้ เป็นสมรภูมิแห่งการปฏิบัติธรรม

ปฏิบัติที่นี่ ฝึกที่นี่จะได้ฐานของการปฏิบัติ สร้างความสังวร สังวรธรรม ที่เป็นฐานแห่งความรู้เห็นต้องสร้างความรู้สึกอันนี้ขึ้น..



ความเพียร

พวกเราทั้งหลายที่ยังมีการเวียนว่าย ตาย เกิดอยู่ในวัฏฏสงสาร กัมมะวัฏฏะ เรายังมีการเวียนว่าย จิปาฐะวัฏฏะ เรายังมีการวกวนกัน อยู่ควรที่เราจะขวนขวายเอาใจใส่ใฝ่ต่อการปฏิบัติถึงจะได้มากน้อย ขนาดไหนก็อาศัยความพยายาม

ถ้าความพยายามมีอยู่กับบุคคลใด ความสำเร็จก็เกิดขึ้นกับ บุคคลผู้นั้น คำสอนของพระพุทธเจ้าภาษิตท่านกล่าวว่า "วิริเยนะ ทุกขะมัจเจติ" คนจะล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร



คนที่นึกถึงพระนิพพาน พึงครอบงำความหลับ
ความเกียจคร้าน ความท้อแท้
ไม่พึงอยู่ด้วยความประมาท
ไม่พึงตั้งอยู่ในความทะนงตัว

พุทธพจน์



แก่น

ปฏิบัติ ตรงต่ออริยมรรค เพื่อให้ได้มาซึ่งความถูกต้อง ไม่หลงติดอยู่ภายนอกที่เป็นเปลือกเป็นกะพี้ เข้าไปสู่จุดที่เป็นแก่นแท้ จึงจะมีความเข้มแข็ง แข็งแรง ปฏิบัติตรงด้วยคุณธรรมจะทำให้มีความรู้สึกหนักแน่น

มีศีลบริสุทธิ์แล้ว ก็ต้องมีสมาธิ เพราะเป็นของอาศัยซึ่งกันและกัน

มีความรู้ก็ต้องมีความเข้าใจด้วย ทั้งรู้ทั้งเข้าใจจึงจะปฏิบัติให้ถูกต้องได้...

กิเลสหนา

มันก็แปลกเหมือนกันนะกิเลสตัณหาของคนเรานี้ โอ ! มันหนามากจริง ๆ แม้แต่ร่างกายของเราพระบรมศาสดาท่านชี้แนะว่าเป็นของไม่สะอาด เราก็ยังไม่ยอมรับ ยังถือว่าเป็นของสวยงาม จึงต้องมีการบำรุงบำเรอ มีความต้องการให้มันสวยงามยิ่งขึ้น

ฉะนั้นขอให้พิจารณาตรึกตรองใคร่ครวญให้ดีถ้าไม่รู้ไม่เข้าใจก็ให้สอบถามท่านผู้รู้ หรือดูตามตำรับตำราที่เป็นหลักเพื่อการศึกษาให้เข้าใจก็ได้



ครู

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า ความทุกข์เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้ ทุกข์เพราะสังขาร ทุกข์เพราะความเกิด ทุกข์เพราะความแก่ ทุกข์เพราะความเจ็บ ทุกข์เพราะความพลัดพราก ทุกข์เพราะมีความปรารถนาไม่ได้สิ่งนั้นนั่นก็เป็นทุกข์ คนเราส่วนมากชอบเป็นอย่างนั้น

ถ้าไม่ได้ตามปรารถนา..ก็น่าจะสบายไม่ได้มีความรู้สึกยึดว่าเป็นของเรา อันนี้เป็นเพียงข้อคิด เป็นแนวความคิดที่เป็นเครื่องเตือนให้มีความหวนระลึกนึกถึงในสิ่งที่เป็นประโยชน์ ให้เห็นความคิดที่มีความเฉลียวฉลาดสามารถกำจัดสิ่งที่เป็นอันตรายออกได้เหมือนกิเลสตัณหานั่นแหละ ถ้าเราดูให้เข้าใจจริง ๆ ก็จะเป็นครูเป็นอาจารย์ของเราได้

กิเลสตัณหามันก็สอนเราได้ เหมือนงูพิษมันสอนเราได้เหมือนกัน พอมองเห็นงูพิษเราก็ไม่จับต้องมัน เพราะกลัวพิษของมันนั่นแหละมันสอนเราเพราะเรารู้ว่ามันเป็นอันตรายเราก็ไม่เข้าใกล้ เรารู้สึกตัวไว้ก่อน ความทุกข์เป็นอย่างนั้นเหมือนกันเป็นสิ่งที่เราควรจะรู้จักโทษของมัน คือสิ่งที่ไม่สบาย สิ่งที่มีทุกข์ อันนี้ก็เหมือนกัน

ไม่ได้ ไม่เสีย

ถ้าเรามีความเห็นถูก ก็จะไม่มีความรู้สึกเสียใจ
เพราะธรรมชาติเหล่านั้นไม่มีดี มีชั่ว
ไม่มีความรู้สึกว่าเสียไป หรือได้มา
มันเป็นสภาพกลางๆ......



สักว่ารู้

คำว่าความสงบนั้นมันเป็นเพราะอะไร มันเห็นที่จิตใจ มันมีความสมบูรณ์แล้วเต็มที่ เหมือนผลไม้ที่มันเติบโตเต็มที่ จะต้องมีความสมบูรณ์ของมันแล้วก็เปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติ รสของมันก็เปลี่ยน สีของมันก็เปลี่ยน ความรู้สึกของจิตที่มีความสงบก็เหมือนกัน ทั้งที่เรามีสิ่งที่จะต้องใช้อยู่ เช่นเรามีตาก็ต้องได้เห็น มีหูก็ได้ยินเสียง เมื่อมีสิ่งเหล่านี้สมบูรณ์บริบูรณ์ ก็ต้องเกี่ยวข้องกับสิ่งที่เราได้เห็น สิ่งที่เราได้ฟัง แต่ว่าเราได้เห็นไม่ก่อให้เกิดความรู้สึกวุ่นวาย

เพราะมันมีธรรมอันหนึ่ง มีความรู้สึกอันหนึ่ง ที่เกี่ยวข้องกันในการเห็น เห็นก็เป็นสิ่งที่สักว่าเห็นในฐานะว่าเห็นสิ่งที่เป็นสัจจะธรรม......

สมาธิ

เมื่อเรามีความตั้งใจมากขึ้น ทำบ่อยๆก็จะเกิดมีความชำนาญ แม้กระทั่งการนั่งสมาธิก็มีความชำนาญในส่วนร่างกายก็ชำนาญ ไม่มีความรู้สึกว่าเจ็บปวดและความเจ็บปวดก็บรรเทาหายไป จะนั่งไปสักยี่สิบหรือสามสิบนาที ก็เหมือนกับว่าเราได้พักผ่อน จะมีความสงบหาอะไรเปรียบปานมิได้ถ้าเราได้พักผ่อนในส่วนที่เป็นจิตตะสังขาร จะเกิดความรู้สึกสบายกายก็สงบ ใจก็สงบ สงบจากอารมณ์ จะเกิดความรู้สึกว่าสงบดี แต่ก็มีความตื่นตัวอยู่นะไม่ใช่ว่าสงบแล้วหลับ มีความรู้สึกตื่นตัวอยู่เสมอ

จะนั่งหลับตาแต่ก็เหมือนกับเราลืมตา มีแสงสว่างครอบตัวของตัวเองอยู่ จะมองเห็นส่วนข้างหน้าข้างหลัง ข้างบน ข้างล่าง เหมือนกับกระจกครอบตัวของเราเป็นวงกลดอย่างนั้น จะมองเห็นตัวของตัวสงบจากอารมณ์ภายนอก เป็นลักษณะอย่างนี้ จะมีความรู้สึกว่ามีกำลังของสมาธิ....



ผู้เข้าใกล้พระนิพพาน

ชีวิตสังขารของพวกเราทั้งหลายก็เปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ ไม่หยุดหย่อน โลกกลมๆใบนี้เราก็ไม่ได้มาอยู่แบบผูกขาด เราจะต้องมีการจากกันไปตามฐานะเหมือนกันทุกรูปทุกนาม

กาลเวลาไม่มีการหยุดยั้ง มันก็ผ่านไปเรื่อยๆเป็นอย่างนั้น ในเมื่อเรายังมีโอกาสมาปฏิบัติภาวนา เราก็พยายามตั้งใจกระทำตั้งจิตตั้งใจของเราให้อยู่ในคุณของความดีของการประพฤติปฏิบัติชอบ ก็จะได้ชื่อว่าเป็นคนที่ไม่มีความประมาทในชีวิต เรามากระทำอย่างนี้ก็เพื่อให้ชีวิตของเรามีคุณค่ามีประโยชน์ในฐานะที่เราเป็นชาวพุทธ เป็นผู้ที่เรียกว่าเข้าใกล้ ได้เข้าใกล้ชิด ผู้เปิดประตูนิพพานให้พวกเราผ่านเข้าไปเราก็พยายามตั้งจิตตั้งใจประพฤติปฏิบัติ...

จม

คนเราส่วนมากชอบทำตามความปรารถนา ความทะเยอทะยาน ใฝ่ฝันเพราะความรู้สึกมันเป็นอย่างนั้น

ถ้าเป็นอย่างนั้น จึงเป็นผู้อยู่ในภาวะแห่งความเป็นผู้จม จมอยู่ในวัฏฏะสงสาร ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับพวกเราที่ถือว่า เป็นผู้นับถือพุทธศาสนาหรือเป็น "ชาวพุทธ"

รายนามผู้บริจาคเข้ากองทุนพลังชีวิต อาคมธรรมทาน

คุณสุนันท์ ศรีศักดิ์เลขา	50.-	คุณพรเพ็ญ มานิตยกุล	300.-
คุณอรวรรณ แซ่ตั้ง	100.-	คุณเบญจวรรณ มานิตยกุล	160.-
คุณเสงี่ยม สัจจวิโส	500.-	คุณเหลือง-เสาวภา ฤทธิบุญ	160.-
คุณสุชาติ กีรติพงษ์	600.-	คุณเกษม ประภัสสรกุล	200.-
คุณยายบรรจง ศิริเลิศ	50.-	คุณยุพา ช้อนทอง	100.-
น.ส.วันฤดี แสวงโชคพาหะ	500.-	คุณแม่ยุพาพร แซ่โอวและครอบครัว	
ต่อสมาชิก (3007)	200.-		100.-
คุณประสิทธิ์ โกศัลยานนท์	50.-	คุณแม่เน้ย บุญภักดี	100.-
คุณก่วง ชอนไธสง	240.-	คุณแฉล้ม ศรีสอาด	50.-
คุณสุรินทร์ นิพนธ์นิมิต	80.-	คุณรัตนา-ชญาพร อ่อนรอด	50.-
คุณศิริพร ชัยถิรถาวร	40.-	คุณมุจรินทร์ แก้วมีชัย (3061)	200.-
คุณพุฒ ริ้วทอง	50.-	คุณฝอง จินตนาการ	100.-
คุณวรวรรณ วรจรัสรังสี	100.-	เรือตรีสำเภา ขุนสนธิ	200.-
คุณชมพู ครองเมือง	100.-	คุณธีราพร แซ่เจีย	100.-
คุณโรทิตย์ เย็นวิจิตตโสภา	100.-	คุณแม่อรุณศรี-แม่ชีอัญญาภรณ์ สามชัย	
ด.ช.พุทฒิพงศ์ เย็นวิจิตตโสภา	100.-		500.-
คุณศรีรัตน์ โสภาวนิตย์	200.-	คุณรัชนี แต้มชัยภูมิ	30.-
คุณเตียง-ต้น-อารีย์-สมใจ	50.-	คุณรัตนา พงษธา	1,000.-
คุณนุชนาฎ คุณานพรัตน์	45.-	คุณรัตนา พงษธา	80.-
น.ส.สุดใจ ถ้วยทอง	30.-	คุณเฉลิม วงศ์ตลาดขวัญ	100.-
คุณธิติมา รุกขวัฒนกุล	200.-	คุณกิมจวง ศิริโรจน์กุล (แซ่เจีย)	
คุณปิโยรส สีหสุทธิฤทธิ์	300.-		50.-
คุณชรินพร หารไชย	100.-	คุณสายหยุด เตชะพรานนท์	
คุณมะลิ ยานุรักษ์	100.-	และครอบครัว	50.-
ร้านฉุ่งซิน (0064)	300.-	คุณพนิตกาญจน์ พาณิชย์พงษ์	50.-
พระนฤชัย ฐานธัมโม	170.-	คุณละมัย ทองบุญรอด	200.-
คุณสุธี ภมรรัตน์	500.-	คุณประทุม ตรีนุสนธิ์ (3382)	500.-
คุณองุ่น ธีรนรวณิชย์	100.-	คุณอุดม แช่มชื่น	500.-

คุณอารี องคสิงห์	100.-	ด.ญ.อารยา อรุณศรีวิเชษฐ	50.-
คุณสุมาลย์ โสตศิริ	920.-	คุณภูริยา ศันสนะการ	50.-
คุณอารี การะเกด	80.-	คุณถาวร โสวรรณ์	50.-
คุณจิตรา สงเจริญ	120.-	คุณสุดา โรจน์สวัสดิ์สุข	25.-
คุณปฏิพล รุ่งจิรโรจน์	100.-	คุณยุพยงค์ ทวีกุล	500.-
คุณพัทธนันท์ กีรติภักดีพงศ์		ครูสุทิน เทพศุภนารัต	50.-
และครอบครัว	100.-	คุณสุสินี อินสว่าง	100.-
คุณอรุณี-นุสรา ปรัชญาทวีสุข	150.-	คุณกุ่ยอิม แซ่เฮง	100.-
คุณอุไร ทองเจือ	500.-	คุณนิตยา พรอารีย์	10.-
คุณบุหงา พงษ์พิศาลเวช	200.-	คุณเตือนจิตต์ จีระพงษ์	30.-
คุณป้านวลจันทร์ ดีมา	100.-	คุณฉัตรวิบูลย์-จวงจันทร์ รุจิรกาโมทย์	
คุณศรีนฤมล แสงอินทร์	280.-		76.-
คุณสมจิตร แซ่โก	500.-	คุณแก้ว สิงห์ใจ	150.-
คุณวิสาข์-นพวรรณ สันติพงษ์สกุล		คุณประเสริฐ นกขมิ้น	100.-
	100.-	พระหิรัญ ปุณฺณวฑฺโฒ	1,840.-
คุณสมศิลป์ กาญจนานนท์		พระหิรัญ ปุณฺณวฑฺโฒ	500.-
	100.-	ม.ร.ว.อุรวสี มาณะวิท	100.-
คุณนิภา สุวรรณผ่อง	50.-	คุณนรินทร์พล วิสุทธิ์กุล	80.-
ตระกูลขาวสุชา, ตระกูลคูเบ,		คุณสุพจน์ รัศมีสวนสร้อย	2,000.-
ตระกูลเจริญกาญจน์,		คุณชาตรี เจนวัฒนาเวช	500.-
ตระกูลเตมีพัฒนาพงค์ษา	100.-	คุณคะนองศักดิ์ เนตรชลายุทธ	250.-
คุณสาคร สมานจิตร	100.-	คุณอำนวย ทะรักษา	200.-
คุณทองสุข คงพลี	80.-	คุณสุนีย์ อัครธรรม	300.-
คุณสมพงษ์ กองสกุล	200.-	คุณวิสุทธิ์-กานดา อัครธรรม	500.-
คุณอรุณี บรรเทา	200.-	คุณอรณัฐ ทวีสุขเสถียร	500.-
คุณฐิฏิมา-เดชา-วัชรีย์ โชคชัยไพศาล		คุณพงษ์เทพ เหล่าธนากิจ (3615)	
	200.-		700.-
ด.ช.ยุทธภูมิ-ด.ช.ปฏิวัตร เศวตชัยวัตร		คุณประภาศรี แดงพลอย	100.-
	100.-	น.ส.พรศิริ เจริญกฤตยาวุฒิ	500.-

คุณถนอม-อุไรวรรณ ปิณินทรีย์ 200.-
คุณจงกล เชี่ยวน่าชม 100.-
คุณประนอม เปรมัษเฐียร 100.-
พระสมเกียรติ วรปญฺโญ 50.-
คุณสุนทร กานดา 200.-
คุณโชติกา สีมานนทปริญญา 30.-
คุณสมศรี ตั้งสุณาวรรณ์ 40.-
คุณธนาวัชน์ ปั้มน้ำมัน MP 500.-
คุณกิมเอ็ง คิดหาผล 100.-
คุณเสถียร ก้านขาว (2239) 500.-
คุณสุวรรณี ปัญญาเวชมนตรี 500.-
คุณสุวรรณี ปัญญาเวชมนตรี 80.-
คุณทัศนีย์ เกียรติไตรรงค์ 60.-
คุณณัฐนนท์ อุ่นพงค์เจริญสุข 200.-
คุณจำลอง จิวานนท์ 100.-
น.ท.ธีรศักดิ์ พลจันทึก 200.-
คุณสนั่น สังขรักษ์ (1694) 100.-
คุณประเสริฐ สุขีกุล (1164) 200.-
คุณพรชัย หลายพสุ 100.-
คุณชุมพร บรรพเชิด 50.-
คุณอุดม เจริญวุฒิวัฒน์ (0940) 500.-
คุณสุนีย์-สุภา ศักดิ์ถาวรเลิศ 500.-
คุณป้ากาญจนี เปี่ยมสมบูรณ์ 100.-
ครอบครัวสมศรี ราญไพร 100.-
คุณศรีสุวรรณ เอกะวิภาต 100.-
คุณศรีนวล เสริมบุญ 200.-
คุณสำรวย เสือกฤช (3121) 100.-
คุณอำนวย คำทอง 100.-
คุณวิมลมาส-สุมนา คำทอง 200.-
คุณพรทิพย์ เฮงสายทิพย์ 300.-
คุณวิโชค-เกศรินทร์ อุ่ยเจริญ 500.-
คุณฉลวย ธนะศิริวัฒนา 100.-
คุณสมพงษ์ เลิศทหาร 100.-
คุณสุภี บุนนาค 200.-
คุณเนียน แซ่เล้า 100.-
คุณพรทิพย์ แก่นศิริ (0956) 300.-
คุณน้องนุช นิรามัย 50.-
คุณอดุลย์ หวังธนาโชติ 100.-
คุณประคอง ธารีลาภ 20.-
คุณอุษาพร สโมสร 500.-
คุณลลิดา ไอศูรย์พิศาลศิริ 500.-
คุณนิชาภา สุธีจารุวัฒน์ 500.-
คุณกัลณิกา สุวรรณน้อย 500.-
คุณสายทิพย์ สัตสุด 200.-
คุณอาคม สันคนุช 100.-
คุณเฉลิมศรี เกกีงาม 80.-
คุณประภาศรี เดียวสุรินทร์ 75.-
น.ส.ชมบงกช เอี่ยมสุวรรณ (1468) 500.-
คุณทองย้อย จันทร 100.-
คุณวิรัตน์-อารยา จันทร์อธิกุล 50.-
คุณจริยา กรกมลชัยกุล 500.-
น.ส.มนทิรา วงศ์นิติพัฒน์ 100.-
คุณธาตรี-นันทนา วงศ์นิติพัฒน์ 200.-
คุณนิพนธ์ นิลกระจ่าง 1,000.-
คุณลำพา ไววรนารถ 100.-

คุณสุภาวดี รุ่งนพคุณ 100.-
คุณเย็นจิตร รุ่งนพคุณ 100.-
คุณสุภาวดี รุ่งนพคุณ 100.-
น.ส.สุภาพ สายสินธุ์ 70.-
คุณสมนึก แซ่ลิ้ม 100.-
คุณธานี นพพันธ์ 100.-
คุณธนพรรษ วีระธรรม 50.-
คุณณัฐธน สมเกษม 500.-
คุณฉัตรดาว เรืองประโคน 500.-
พญ.นลภรณ์ สุทัศน์ ณ อยุธยา (0066) 500.-
คุณอุดม โพธิ์ชัยหล้า-คุณสมมารถ อิ่มผล 100.-
คุณนฤพนธ์ กาญจนภุชค์ 100.-
คุณชมพร เกตุแก้ว 100.-
คุณสำราญ ปางคำ 100.-
คุณสมจิตต์ สุธัมมสภา 100.-
คุณร่มบุญ อุดมสิน 100.-
คุณคมกฤช-อนงค์นุช อรสว่าง 200.-
คุณพรเพ็ญ มานิตยกุล 200.-
คุณอนันต์ ม่วงไทย 200.-
คุณพรพิมล ม่วงไทย 300.-
คุณอุปถัมร์ แซ่ลี้ 500.-
คุณพูล กุลอัก 30.-
พระไพฑูรย์ วัดบางฝ้าย 25.-
คุณดวงรัตน์ สุขะการค้า 110.-
คุณบุญเปรื่อง ชาตะรูปานนท์ 100.-
คุณป้าเสวียง วงษ์มณฑา 50.-
คุณจินดาวรรณ แซ่จิว (0396) 500.-

คุณวัชรี พิริยะอารยะกูล 500.-
คุณวัชรา พิริยะอารยะกูล 1,000.-
น.ส.กัญชลี สังข์ศรีทวงศ์ 200.-
คุณแม่กิมตี้ แซ่ซี่ และครอบครัวจิตวานิชไพบูลย์ 200.-
คุณรุ่งรัตน์ แซ่จิว 120.-
น.อ.วิชา รู้แทนคุณ (1003) 300.-
พ.ท.ประวิทย์-ปรีดา วชิรกุล 100.-
คุณเฉลียว-สำเภา เรืองเวช 100.-
คุณสุภางค์ ทองมั่น 100.-
คุณนงค์ สาระวิถี (3371) 200.-
คุณวิไล อยู่ภู่ (0762) 100.-
คุณแสงจันทร์ กุลประภา (2826) 1,000.-
คุณปราณี-ประนอม สงวนวงษ์ทอง 200.-
คุณสายสมร เกษรเจริญ 500.-
คุณอุทัยศรี ชุณหวัฌ 1,000.-
คุณวิไลวรรณ สุวรรณศรี 200.-
คุณวิภาดา พันธุ์หนอง 150.-
คุณวีระ วรรณประสาทอุทิศส่วนกุศลให้น.ส.กรรณิการ์ วรรณประสาท 1,000.-
คุณนุช จีนจรรยา 50.-
คุณป้าวินิดา ก้องสมุทร 200.-
คุณลำผาง ดียิ่ง 300.-
คุณจรูญ จำรักษ์ 100.-
คุณป้าบุญมา กล้าหาญ 100.-
คุณจำเนียร โหมดศิริ 100.-

คุณสุภาวดี รุ่งนพคุณ 100.-
คุณเย็นจิตร รุ่งนพคุณ 100.-
คุณสุภาวดี รุ่งนพคุณ 100.-
น.ส.สุภาพ สายสินธุ์ 70.-
คุณสมนึก แซ่ลิ้ม 100.-
คุณธานี นพพันธ์ 100.-
คุณธนพรรษ วีระธรรม 50.-
คุณณัฐธน สมเกษม 500.-
คุณฉัตรดาว เรืองประโคน 500.-
พญ.นลภรณ์ สุทัศน์ ณ อยุธยา (0066) 500.-
คุณอุดม โพธิ์ชัยหล้า-คุณสมมารถ อิ่มผล 100.-
คุณนฤพนธ์ กาญจนภุชค์ 100.-
คุณชมพร เกตุแก้ว 100.-
คุณสำราญ ปางคำ 100.-
คุณสมจิตต์ สุธัมมสภา 100.-
คุณร่มบุญ อุดมสิน 100.-
คุณคมกฤช-อนงค์นุช อรสว่าง 200.-
คุณพรเพ็ญ มานิตยกุล 200.-
คุณอนันต์ ม่วงไทย 200.-
คุณพรพิมล ม่วงไทย 300.-
คุณอุปถัมร์ แซ่ลี้ 500.-
คุณพูล กุลอัก 30.-
พระไพฑูรย์ วัดบางฝ้าย 25.-
คุณดวงรัตน์ สุขะการค้า 110.-
คุณบุญเปรื่อง ชาตะรูปานนท์ 100.-
คุณป้าเสวียง วงษ์มณฑา 50.-
คุณจินดาวรรณ แซ่จิว (0396) 500.-
คุณวัชรี พิริยะอารยะกูล 500.-
คุณวัชรา พิริยะอารยะกูล 1,000.-
น.ส.กัญชลี สังข์ศรีทวงศ์ 200.-
คุณแม่กิมตี้ แซ่ซี่ และครอบครัวจิตวานิชไพบูลย์ 200.-
คุณรุ่งรัตน์ แซ่จิว 120.-
น.อ.วิชา รู้แทนคุณ (1003) 300.-
พ.ท.ประวิทย์-ปรีดา วชิรกุล 100.-
คุณเฉลียว-สำเภา เรืองเวช 100.-
คุณสุภางค์ ทองมั่น 100.-
คุณนงค์ สาระวิถี (3371) 200.-
คุณวิไล อยู่ภู่ (0762) 100.-
คุณแสงจันทร์ กุลประภา (2826) 1,000.-
คุณปราณี-ประนอม สงวนวงษ์ทอง 200.-
คุณสายสมร เกษรเจริญ 500.-
คุณอุทัยศรี ชุณหวัณ 1,000.-
คุณวิไลวรรณ สุวรรณศรี 200.-
คุณวิภาดา พันธุ์หนอง 150.-
คุณวีระ วรรณประสาทอุทิศส่วนกุศลให้น.ส.กรรณิการ์ วรรณประสาท 1,000.-
คุณนุช จีนจรรยา 50.-
คุณป้าวนิดา ก้องสมุทร 200.-
คุณลำผาง ดียิ่ง 300.-
คุณจรูญ จำรักษ์ 100.-
คุณป้าบุญมา กล้าหาญ 100.-
คุณจำเนียร โหมดศิริ 100.-

ครอบครัวภาณุลัคน์ ไพรภัทรถาวร	100.-
คุณประกายสิริ ปรีชามาตย์	300.-
ครอบครัวสาระขวัญ (เอมอร)	100.-
คุณลั่งเอง แซ่โง้ว	500.-
คุณเสาวลักษณ์ บุญเศรษฎ	100.-
คุณสานิต ชายเพ็ชร	100.-
คุณกาญจนา ทนุพงษ์	500.-
คุณธวัช องค์ประเสริฐ	140.-
คุณป้าสาลี่ สุโภภาค	100.-
คุณป้าบุญช่วย ธรรมระโต	300.-
คุณสวัสดิ์ ศิริปุณย์	1,000.-
คุณไกรสีห์ ไกรสีหนาท	50.-
คุณขวัญ ช่วงจั่น (1830)	500.-
คุณกาญจนา มุกด์มณี	200.-
คุณจันทรี ฮวดศรี (3676)	500.-
คุณณัฐกานต์ แซ่ตั้ง	100.-
คุณนาถอนงค์ ประเสริฐอัมพร	90.-
คุณจงดี อัมพะเตมีย์	100.-
ร้านโง้วเต็กเส็ง	100.-
คุณป้าสารี่ ปิ่นทอง	700.-
คุณวิมลพรรณ ชูปทุม (3686)	500.-
คุณสอิ้ง เซ่งไพเราะห์	260.-
คุณพรจันทร์ ภู่กำชัย	500.-
คุณสมจิตต์ เทียนแย้ม	100.-
คุณบุญรอด สุทธิพงศ์	500.-
คุณอภิชัย โพธิ์ประสิทธิ์ศาสตร์	500.-
คุณชัยวัฒน์ แก้ววิมลรัตน์	50.-
คุณวราลักษณ์ วงษ์ยี่กุล	200.-
คุณบุญช่วย เธียรราชกิจ	200.-
คุณภูริยา ศันสนะการ	50.-
คุณสมสุข ปิยะรัตน์	200.-
คุณสุขจิตต์ ศรีสุวรรณ	50.-
คุณชาญชัย เบ็ดกระโทก	90.-
คุณประดิษฐ์ เบ็ดกระโทก	20.-
คุณบุบผา เปลี่ยนศรี	20.-
คุณระเบียบ กาญวิทยี	20.-
คุณมนัสนัน กาญวิทยี	20.-
คุณเทวิน ใยสุ่น	30.-
อุทิศให้หลวงปู่จันทร์ เขมิโย	50.-
คุณสุธา เบ็ดกระโทก	20.-
คุณพรพิไล ทรงศิริ	10.-
คุณอำนาจ กาญวิทยี	20.-
คุณชำนาญ กาญวิทยี	10.-
คุณประกิต ใยสุ่น	30.-
คุณเล็ก กลิ่นพิกุล	20.-
คุณจริยา เจริญผล	50.-
คุณชโลธร ปีศิริ (0579)	200.-
คุณเลิศวิทยา จริงรักวงษ์	325.-
คุณสนอง เอี่ยมสำอางค์	40.-
คุณยายเจือ ดีมาก	300.-
คุณนภา บุญญาริสาร	1,000.-
คุณสวิง พรหมะ	500.-
คุณวิจักษณ์ ริ้วไสว	100.-
คุณบังอร สิทธิทันยา	100.-
คุณชอุ่ม ระไวดอน	50.-
คุณเอนก รอดน้อย	50.-
คุณอารี รักชาติสกุลไทย (0388)	500.-

คุณชาญวิทย์ วงศ์ภัทรฐิติ	100.-
คุณพลชัย-มลสวาท บุญรัตนยืนยง	500.-
คุณประเสริฐ-สมบูรณ์ ชาวสวน	100.-
คุณแม่มา ฤทธิ์บุรี	500.-
คุณศรุตยา อัศววงศ์ตระกูล (3646)	200.-
คุณสมบูรณ์ พรหมสิรินิมิต	500.-
คุณจรูญ แตงอ่อน	200.-
คุณทองใบ สุขไมตรี	200.-
คุณนงลักษณ์ นิจบรรณ (3684)	100.-
คุณบุญเรียบ พันธุ์วิชัย (3689)	300.-
คุณสุจิตรา ศรีบัว	200.-
คุณกิมไล้ แซ่ล้อ	200.-
น.ส.ฐิตารีย์ สายสุวรรณ	500.-
ครอบครัวพุดชง วงษ์สว่า	300.-
คุณวารี เทียนสว่าง	300.-
คุณปัญญา มณีอาล	80.-
คุณจีรนันท์ สระศีอ่ำ	50.-
คุณสกล เรืองอุไร	100.-
คุณเกื้อกูล ศรีวัฒกพงศ์	100.-
พระปรีดา สุธัมกตปุญโญ	500.-
คุณอัปสร คำพลงาม	500.-
คุณสมภักดิ์ ชาตะศิริ,คุณสว่างวงศ์ โทธิเบศร์วงษา	200.-
คุณนิตยา พรอารีย์	10.-
คุณพิศมัย หงษ์จินดา	200.-
คุณวันชัย โชติธนบดี (0237)	500.-
คุณธนสิทธิ์ อร่ามมงคลวิชัย	50.-
คุณธนสิทธิ์ อร่ามมงคลวิชัย (3364)	100.-
คุณธนพ ชัยวัฒนธีรากร	100.-
รุ่งนภาพรพาเจริญ	100.-
หลวงปู่จำรัส โป๊ะเอก	250.-
คุณเป้ง-เลี่ยงเช็ง ธงทอง	100.-
คุณวานิช-พุ่มแก้ว เตียวประเสริฐ	100.-
คุณปิยะ เตียวประเสริฐ	200.-
คุณศิริพร แสงคร้าม, คุณสมชาย ไวยฤทธิ์ริ้วสม	80.-
คุณคมกฤช-อนงค์นุช อรสว่าง	200.-
คุณพาณี วาทิตต์พันธุ์	300.-
คุณวลัย ยิ่งยง (1543)	1,000.-
คุณหรั่ง ศรีวิเชียร (3390)	200.-
คุณจำลอง พรหมเลิศ	100.-
คุณนวลพรรณ ธรรมาภิวันท์ (3214)	200.-
คุณบุญมา พวงมณี	100.-
คุณสุพจน์ บุนนาค	100.-
คุณชำนาญ บุญประเสริฐ	100.-
คุณซุยเช็ง แซ่เฮง	100.-
คุณรุ่งนิรันดร์ ศรีลวัน	50.-
คุณผาณิดา เกตุทัต (3577)	300.-
น.ต.บุญสืบ-ถนอม ผาสุข	50.-
คุณกรรณิการ์ สิทธิพันธุ์ (3358)	200.-
คุณยุทธนา-มาลี ธนาเพิ่มพูลผล	500.-

ด.ช.ทรงพล-ด.ญ.เกศรางค์	
ธนาเพิ่มพูลผล	250.-
คุณวัชรี	100.-
คุณแดง ดูเบ	80.-
คุณดำรงค์ เบ้าคำ	50.-
คุณอาทร วิชชุลดา	160.-
คุณวชิราพร อิทธิโสภณกุล	500.-
คุณสุกัลยา อิทธิโสภณกุล	500.-
คุณฉันทนา ลิขนะจุล	100.-
คุณอมรทิพย์ ปิ่นวัฒนา	100.-
คุณบุญเปรื่อง ชาตะรูปานนท์ (2505)	500.-
คุณจำปา สุทธิพันธ์	500.-
คุณทัศนา สุทธิพันธ์	200.-
นต.ปราโมทย์ สุทธิพันธ์	100.-
คุณณัชชา สุทธิพันธ์	100.-
คุณสุนันทา สุทธิพันธ์	100.-
คุณกัญญาพร สุทธิพันธ์	100.-
คุณจิตรา สุทธิพันธ์	100.-
คุณบุษบา ตันธีรพลชัย	100.-
คุณกุยฮวย โพธิคุณ	200.-
คุณจำปา เกลี้ยงไสว	50.-
คุณสุนันท์ ศรีศักดิ์เลขา	50.-
คุณสุชาดา ศรีศักดิ์เลขา	50.-
คุณผาณิต กัลยาณสุโข	200.-
คุณสมจิต พรหมพินิจ	100.-
คุณมาลัยทอง กุมภิโร	500.-
คุณวรรณดล สุวรรณมาศ	100.-
คุณน้อย โพธิ์ศรี	140.-
แม่สายทอง ศรานุรักษ์	310.-
ครอบครัวสมพงษ์ ศรานุรักษ์	50.-
ครอบครัวรจนา สุทธิพนไพศาล	50.-
ครอบครัวกุลธิดา สกุลเดชธนา	50.-
คุณเปรมจิตต์ มงคลากร	900.-
คุณสุวินัย กริชไกรวรรณ (3022)	500.-
คุณชัยวัฒน์ แซ่กัว	300.-
คุณธีรพงศ์ อำไพ (1512)	275.-
คุณประทีป-มานิต ทองมา	100.-
คุณจำเนียน แสงรัตน์, คุณอุดมชัย บรรเจิด	50.-
คุณอัญชลี ทองมา	50.-
คุณสุภาวดี ทองมา	50.-
คุณเรืองศักดิ์ ทองมา	50.-
คุณอัมพร ศรีสมบูรณ์	50.-
คุณจรัญ-สุนันทา ตรีเดชี	50.-
คุณวิภาดา พันธุ์หนอง	100.-
คุณประเสริฐ นกขมิ้น	100.-
คุณวิภา สัตย์รังษี	100.-
คุณนาถอนงค์ ประเสริฐอัมพร	100.-
ครอบครัวเตือนใจ แก้วแท้	100.-
ธรรมะปัญญา	80.-
คุณวิโชค-เกศรินทร์ อุยเจริญ	500.-
คุณสกุลรัตน์ สวยไทยสงค์	30.-
คุณศริยา คลอวุฒิวัฒน์	100.-
คุณบังอร สุระถา	500.-
พระมนตรี วัดใต้ต้นลาน	500.-

คุณศิริพันธ์ วงษ์วิลัย	50.-
คุณสุพจน์ สิงหกาญจนกุล	100.-
คุณอุไร ปิ่นรอด	100.-
คุณอัญชลี ปิ่นรอด	100.-
คุณศุภโชค และครอบครัว	10.-
คุณสมศักดิ์ เพ็ญเอี่ยมและครอบครัว	30.-
คุณสุชาดา รักมนุษย์	500.-
คุณเตียง, ต้น, อารีย์, สมใจ ศรีไล้	50.-
คุณป้านวลจันทร์ ดีมา	100.-
คุณสรรค์ ไชยนา	100.-
คุณจงกลณี สายัณห์นิโครธ (3758)	500.-
คุณแดง ดูเบย์	100.-
คุณทองมา พรกระจ่างสกุล	50.-
คุณจารุวรรณ ใจมา	50.-
คุณธนากานต์ สอนกลิ่น	50.-
คุณธเพ็ญ รุ่งเรือง	500.-
คุณองุ่น ชีรนรวนิช	100.-
คุณนภา ผิรังคะปาระและครอบครัว	20.-
คุณศรีนฤมล แสงอินทร์	200.-
คุณเล็ก เลือดทหาร	50.-
คุณสมศรี สุภรศรี	100.-
คุณสมหมาย ปานสว่าง	150.-
คุณกานต์ ลิ่วเฉลิมวงศ์	200.-
คุณจิณณา ลิ่วเฉลิมวงศ์	100.-
คุณกานต์ ลิ่วเฉลิมวงศ์	200.-
น.ต.หญิงชนิกา ลิ่วเฉลิมวงศ์	100.-
คุณเนียร แซ่เล้า	50.-
คุณประกอบ-พนอ สิงห์พงษ์	500.-
คุณเติมศักดิ์-สำรวย แซ่โค้ว	50.-
คุณสุนทร กานดา	100.-
คุณนิมิตร-สำรวย พลายพงษา	100.-
คุณจุฑามาศ ไจล์	100.-
คุณฉวีวรรณ วิวัฒน์รางกูล	1,000.-
คุณยุทธนา เพ็งปานและครอบครัว	100.-
คุณสมพงษ์ สันติพงษ์สกุล	500.-
คุณวิสาข์-นพวรรณ สันติพงศ์สกุล	100.-
คุณวิมล อรุณสิริรัตน์	200.-
คุณเตี่ยวอิว เอี่ยมองคต	50.-
น.ส.จิราภรณ์ อ้วนพลี	50.-
คุณกษิดิศ (เคน)	500.-
คุณสุมาลี วิรุฬห์บรรเทิง	50.-
คุณกิมเอ็ง คิดหาผล	100.-
คุณเรณู กลิ่นสุหร่าย	50.-
คุณสมภรณ์ โอมพรนุวัฒน์	100.-
คุณนฤมล-ริ้ว อ้วนพลี	50.-
ครอบครัวคุณเตือนตา ศิลประสพ	20.-
แม่ชีสมจิตต์ ดวงดารา	200.-
คุณโชติ เจ่าสกุล	500.-
คุณสุภี บุนนาค	200.-
คุณประนอม เปรมัษเฐียร	100.-
คุณคนัย เปรมวารี (ร้านฉุงซิน 0064)	300.-

คุณจารุ ศรีสวัสดิ์ (0080)	200.-	แม่ชีพูนศรี แซ่บ่าง	100.-
คุณสุภาพร วรศิลป์	135.-	คุณจินดา จงจิตวิมล	50.-
คุณจิระพรรณ นิ่มนวลและลูก ๆ		คุณสมจิตต์ สุธัมมสภา	50.-
อุทิศให้พ.ต.วิสูตร นิ่มนวล	500.-	คุณนภดล-สมชยา สุธัมมสภา	50.-
คุณพันทิพา ศรีพิริยะรัตนกุล	20.-	คุณฉลวย บุญคง	50.-
คุณนิธิกานต์ โชวันดี	500.-	จ.ส.อ.พงษ์เอก ภูมิดิษฐ์	80.-
น.ส.สมถวิล พึ่งตนเอง	130.-	คุณมันทนา ศิริพานิช	400.-
คุณลุงวรรณ ฤทัยธรรม	100.-	คุณเซี่ยม เศวตไอยาราม	200.-
คุณสงวน ถีถะแก้ว	500.-	คุณจำเริญ ไกรเทพ	100.-
คุณสุทิน เปลี่ยนไธสง	200.-	คุณวิภาวดี ทรัพย์เอนกนันต์	65.-
คุณบังอร นิลายน	40.-	คุณซ่อนกลิ่น การสมวรรค์	200.-
คุณสุดใจ ถ้วยทอง	50.-	คุณสุพรรณี ศุขตระกูล	100.-
คุณศรัณย์ เรืองขจร	200.-	แพทย์สุชัย-ปรียา จารุดุล	100.-
คุณเพ็ญศรี เลาห์เรณู	500.-	คุณวิชุดา กรีสงวน	50.-
คุณเสนาะ ฤทธิ์สุข	300.-	คุณพวง ประแจกัน	100.-
คุณสุพจน์ รัตนะสวนสร้อย	2,000.-	คุณลุงจรัญ-อ.สังข์	
คุณวรวรรณ วรจรัสรังสี	100.-	อัตตัญญูและลูกหลาน	200.-
คุณจงกล เชี่ยวน่าชม	100.-	คุณถาวร-วิบูลย์สุข เพียรเวช	100.-
คุณเกิดศิริ ธารบุปผา	70.-	คุณสายัณ สุธรรม	20.-
คุณชมพู ครองเมือง	100.-	คุณสันติภาพ จินดาแสง	100.-
คุณโรทิตย์ เย็นวิจิตตโสภา	100.-	คุณทวีศักดิ์-กุยกี อนุวารีพงศ์	200.-
ด.ช.พุทฒิพงศ์ เย็นวิจิตตโสภา	100.-	ครอบครัวจำรักษา "กาแฟเด็ด	
คุณพูนศรี ทองไข่มุกต์ (1119)	500.-	เพชรภูพาน"	100.-
คุณยายอำพัน จันทรขยาย	200.-	คุณสุวรรณา มีอารีย์	200.-
คุณสมชาย ฤทธิ์เดช	150.-	คุณรัตนา พงษ์สิทธิผล	300.-
คุณป้ากาญจนี เปี่ยมสมบูรณ์	100.-	คุณรำไพ-น.ส.สุรีย์ภรณ์ สรวยสุวรรณ	
ครอบครัวสมศรี ราญไพร	100.-		200.-
คุณสุรางค์ จึงเจริญ	200.-	คุณสุกฤตา ทิพโอวาท	150.-
คุณมะลิ ยานุรักษ์	100.-	คุณชูเหลียง อริยจินดาสกุล	200.-

คุณสุรีย์รัตน์ แซ่เอี้ย	300.-
คุณย่าบุญรอด จินตสุวรรณ	300.-
คุณแก้ว นิพพานนท์	500.-
คุณสร้อยแก้ว-ประสาน มีถม	200.-
คุณสมศักดิ์ วิศรุตรัตน์	100.-
คุณนีรนุช สังข์พรหม	100.-
คุณฉวีวรรณ จันทร์สวัสดิ์	100.-
คุณฉัตรวิบูลย์-จวงจันทร์ รุจิรกาโมทย์	500.-
คุณสุจิตรา ศุภกิจศิลป์	140.-
คุณภัทรภร ธนวันถาวร	50.-
น.ท.ถาวร โสวรรณ์	50.-
คุณจิรพรรณ ลิ้มรสสุข	200.-
น.ส.วิศัลย์ศยา ปงรังษี	100.-
คุณกาญจนา มุกค์มณี	200.-
คุณประภาศรี ทองสมจิตต์	500.-
คุณคมกฤช-อนงค์นุช อรสว่าง	260.-
คุณพวงทิพย์ หวั่งหลี	500.-
คุณสุพาพร ข่ายม่าน	100.-
คุณสมพงษ์ อินทวัฒน์	100.-
คุณลุงวรรณ ฤทัยธรรม	100.-
คุณชโลธร ปีศิริ (0579)	200.-
คุณวิจิตร สารวัน	100.-
คุณอุไร ยาดี	500.-
คุณสว่างวงศ์ โทธิเบศร์วงษา	100.-
คุณปัทมา วิปัสสนาธรรม	300.-
พ.อ.อดิชาติ องคสิงห์	50.-
คุณวิไลวรรณ สุวรรณศรี	200.-
คุณวราลักษณ์ วงษ์ยี่กุล	200.-
พ.ท.ประวิทย์-ปรีดา วชิรกุล	100.-
คุณนันทิยา เตศิริ	150.-
คุณวินัย ลมสูงเนิน	30.-
คุณใสฟ้า แซ่เล้า	100.-
ด.ช.นพวิทย์ หยาง	100.-
ด.ญ.ณิชาภัทร เรืองสุวรรณ	50.-
คุณเสาวลักษณ์ บุญเศรษฐ	100.-
คุณแม่หนูกลิ่นขจร พงศ์ศรี	1,000.-
คุณมาลี คงวารี	50.-
คุณปัจจิมดา วิทยาคมและลูก ๆ	100.-
คุณป้าบุญช่วย วงษ์ตลาดขวัญ	100.-
คุณสุรีย์-สุรัติ วงษ์ตลาดขวัญ	100.-
คุณสุวรรณา พัฒนะกุลกำจร	50.-
คุณป้าพัฒนา สุ่นสกุล	250.-
คุณทวี พิมพ์ดี	500.-
คุณวินัย ธนารุ่งโรจน์	100.-
คุณพรรณี ธนารุ่งโรจน์	100.-
คุณจรูญ จำรักษ์	125.-
น.อ.พิมล จักรทอง	140.-
คุณป้าวินิดา ก้องสมุทร	200.-
คุณป้าสาลี สุโภภาค	100.-
คุณวิวรรณ วริญญูวัฒนะ	50.-



เรามาประพฤติปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า เราก็พยายามทำของเรา ตั้งใจทำของเรา ยืนก็ดี นั่งก็ดี นอนก็ดี ให้มีความรับผิดชอบมีสติสัมปชัญญะ รู้เท่าทันอารมณ์ของตัวเอง อย่าปล่อยให้ความรู้สึกของตัวเองนั้นให้ความอยากครอบงำ

สิ่งที่แสนแพง

พระวิสุทธิสังวรเถร (หลวงพ่อเลียน ฐิตธมฺโม)